








GERMAN



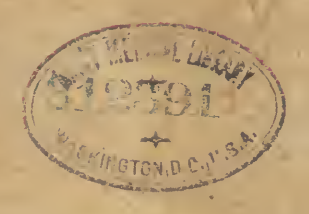






Conuentus

Das bůch Regimen sanita-
tis genannt. Daz ist. Wie sich d̄
mensch halten sol das er in ge-
suntheit beleib.





Hienach volget ein nüczlich regiment wer sich darnach hal tet d mag sein leben lang in gesuntheit behalten·



Ob d heilig weiß sag beschreibt vñ spricht· Herre du hast geseczt eÿn ende dem leben d menschen das nie mandt übergeen mag· Und zů dez selbẽ end das got einem jecklichen geseczt hat kōment vil menschen nit· vnnd sterbend ee das jr end kōmpt· der seind vier lej menschen· Die ersten seind die gerechten säligen menschẽ/ die got nÿmpt auß disem leben vor irem end· als der weiß Salo mon spricht· Raptus est iustus· Daz ist so vil gesprochen· Der gerecht wirt auß disez leben gezuckt vor seinem end/ das er von d boßheÿt der sünd zů dem bōsen nit verkert

werd. Vnd das zucken auß disem leben be
schihet von besundern genaden vnd fürsich
tikeit gotes. Die andern menschen die zů
jrem rechten end nit kōmen. seind die fräue
lichen sünd den von jrer sünd wegen jr lebē
wirt abgeprochen. Vnd von den schreibt d
heilig David in dez psalter vnd spricht. Vi
ri sanguini et dolosi. Dz ist als vil gespro-
chen. Die menschē des plůtes das ist d sün
den vnd der boßheit pringent jr tag nit zů
halbem end. Vnd das ist die vrsach daz vil
menschen jung sterbent. Darumb ob du lā
ge wilt leben/so leb in gotes vorcht/wann
wer goczfōrchtig ist/als d weyß Salomō
spricht. Timor domini est fons. Daz ist ge
sprochē. Gotes vorcht ist eī lebētiger prūn.
Gotes vorcht gibt langes leben/dem wirtt
gegeben ein lebentiger prunn der genaden
gotes vnd ein leben auf erden. Die dritē
menschen die zů jrez rechten end nit kōmen/
seind die von geschicht in wasser/in feüer/
od in streyten schaden nement. Die vier
den menschen die zů jrem rechten end nit kō
men seind die/dye do vnordenlichen leben

mit essen mit trincken vnnd mit vnkeüsch
Von den spricht der maister Galienus. das
mer menschen sterben von vnordnung jres
lebens dann rechtes todes. Vnnd wer also
stirbt das ist grosse sünd/wann er ist schul
dig an jm selber. Darumb wiltu lang lebē
so bis mässig vnd halt dich ordenlich. Als
du hernach geschriben vindest in disez bůch
volgestu diser ler so magstu lang leben. Le
best du aber vnordenlich vnnd volgest nit
der ler/das ist vrsach das du jung stirbest tt
vnd kümest nit zů deinem rechten end. Der
menschen leben ist geleich einer kerczen die
angezündet ist/prÿnnt die on alle widwer
tikeit. vnd läßt man die selber prÿnnen biß
an das end das sÿ selb erlischt sÿ erlischt on
allen üblen geschmack od rauch. löscht mā
sÿ aber fräuelich vor der rechten zeit des en
des so kompt dauon ein böser geschmacke
Deßgeleichē ist auch mit dē menschen. lebt
er ordenlich in mässikeit so prÿnnt er jn wē
dig auß als ein kercz vnd erlischt/daz ist er
stirbt senftiklichen on grossen schmerczē. le-
bet er aber vnordenlichen so stirbt er des re

chten endes·vnd so műß er von not wegē hertiklichen sterben Also hast du die vrsach warumb ein mensch senfter stirbt dann der ander·Der menschen leben ist kurcz vñ hat mangerleÿ widerwertikeit vnd siechtum· Darumb hat got wider alle widerwårtig keit dem menschen gegeben vnnd gelassen zů steür mangerlej hilf mit kraft ď kreüter vnd lernmaister die on zweifel all jr krafft vnd kunst von got haben als der weiß Salomon spricht·Omnis sapientia a dño deo est et cũ illo·Dz ist gesprochen·Alle weÿß heit ist von got dem herrn·vnd ist ewiklich beÿ jm gewesen mit der ď mensch wiď alle widerwertikeit ď natur sich mag bewåren das er såliklich kőme zů seinem rechtē end· Vñ darumb hab jch in besunderer lieb vñ gedechtnuß dem edlen graffen Růdolf vō Hobenburg meinem genådigen herrn·vñ frauwen Margarethen geporn von Tÿer stein seiner haußfrauen meiner genådigen frauen weÿt gesůcht vnd zesamen gelesen auß den bewårten maistern der natur vnd ď erczneÿ·Dise nachgeschribne ler die mag

man nennē Regimen sanitatis. Zů teütsch das bůchlin vonn der ordnung der gesuntheit. Das ist geteilt in vier teil/als mā her nach geschriben vindet.

¶ Aristotiles schreibt zů dez grossen künig Alexander dise nachgeschribne ler.

Aristotiles schreibt zů dē küng Alexander in dem bůch von d ordnung der fürsten also. Alexander wiltu gesund seī so soltu mercken was ich dir sagen will. Vnd hůt mit allem fleiß deins leybes das du die natürlichen hicz vñ feüchtikeit nit verlierest. Vnd wer auch das nach d lere Aristotilis volbringen wil der můß wissen die natur der zeit im jar. Vnd wie er in jecklicher zeit leben sol. darūb sagt dyse ler zům erstē vō dē vier teylē des jars. vō dē lēczen. dē Sūmer. dē herbst. vnd dē wintter. Auch von dē. xij. monaten. vnd dē vier complexē die eī jecklich mēsch vō natur zesamē seczen ist/daz ein mēsch sein leben darnach künde regiern. Dz ander teyl sagt wie sich d mensch mit essen vñ trinckē schlaffen vñ

wachen/aderlassen vnd erczneij halten sol.
¶ Dz driteil sagt von d pestilēcz: das ist so die menschen an den trüsen od plattern sere sterbend. ¶ Dz vierd wie mā ein gesunden menschen erkennen sol.

¶ Von dem gelencze.

¶ Vier zeit seind jm jar die du merckē solt Die erst ist der Lencz. der hebt sich an santt Peters tag an vor vaßnacht. Vnnd endet sich an sant vrbans tag. die selb zeit ist heiß vnd feücht von natur. vn̄ geleicht sich dez luft. Jn d selben zeit wechst dz plůt dz auch feücht vnd heÿß ist als er genatürt ist. Da rumb alles dz feücht vnd heÿß ist dz ist gů te in diser zeit. hůner. lāpfleisch. gůter wein aÿer seid gesund/sund in d zeit. Durch dz gancz jar ist nit besser ercneÿen vn̄ adlaß sen denn dise zeit/wann sÿ pringt alles dz wid dz durch dz gancz jar v̄schwūden ist.

¶ Von dem Summer.

¶ Die and zeit des jars ist d Summer. der heiß vn̄ truckē ist. Zů d zeit wechst die Colera/dz ist dz schwarcz plůt. vn̄ gleicht sich dē feür. dz auch heiß vn̄ truckē ist. Vn̄ d co

lericus sol sich hůten vor allē dē das truck
en ist/wenn das selb ist jm dēn schedlich wz
kalt auch feücht ist dz ist gůt in dÿser zeÿt
Vor allerhand erczney vnd vor lassen soll
man sich hůten beÿ namē jm Augsten· Mā
sol selten baden· vnd sol sich ser hůten vor
überessen vnd übertrincken·Vnd die zeÿt
hebt sich an an sant Vrbans tag vnd wert
biß Bartolomej·

¶ Von dem Herbst·

¶ Die drit zeit ist d̄ herbst·d̄ ist kalt vñ tr-
ucken/da wechßt jnn ein feüchtikeit heÿßt
Melancolia·die ist auch kalt vnd trucken·
Vnd geleÿchet sich d̄ erden· Zů d̄ selbē zeit
sol man gůten wein trincken vnd essen ko-
ste die heÿsser natur seÿ·Wenig sol mā czů
adlassen· Saur tranck sol man nit trinckē·
Wer gesund wo̊lt sein d̄ so̊lt jm herbst nitt
mer dann ein mal des tags essen· Vnd die
zeit hebt sich an an sant Bartholmeus tag
vñ wert bis auf sant Clementen tag·

¶ Von dem Wintter·

¶ Die vierd zeit ist d̄ wintter/d̄ ist kalt vñ
feücht·vñ gleicht sich dē wasser·vñ wechst

die feüchtikeit darjnn in dem menschen die da heißt flegma. In d seind heisse ding gar gůt vñ truckne. Vnd alles das gepfeffert vnd gewürczt ist das ist gůt/so mag man auch mer essen vñ trinckẽ dann jm Sũmer Der magen ist dann aller heÿsest. vnd dÿe däung aller peßt/so seind die vogel vnnd wildprät zeÿtig. Jst dann sein not so mag man trincken vnd ercznej nemen. Vnd zů dẽ adern lassen den dann lassens not ist. vñ die zeit hebt sich an an sant Clemens tage. vnd wert bis sant Peters tag.

¶ Von den zwölf monaten. Vnd wie man sich darjnn halten sol.

DEr allerweÿsest maister Ypocras d gab dise ler võ dẽ. xij monaten in eÿm lãd da er jnn wz. Nũ hat sÿ eĩ maister allso geschriben dz mã sich in allẽ lãden wol darnach mag richtẽ wie mã sich in eĩ ÿecklichen monat sol halten dz man sich vor siechtũb hůten künd vñ gesuntheit gewÿnne des leibs.

¶ Võ Jenner.

¶ In dẽ monat Januario. d monat heÿßt

jarmonat· In dē sol mā nüchter trinckē ein trunck güts weins· Mā sol nit adlassen es sej dēn not/ so laß mā ein wenig an d haub tead· Saure trāck sol mā nit nemen mā sol nit mitel speiß essē die wed zů kalt noch zů heiß ist· Mā sol selten baden· Imber·polaÿ· ÿsop vnd vendhel mit wein temperiert vñ des genossen ist gůt in d zeit vnd reÿniget die prust·nägelin·zitwar vnd galgan vñ jngwer die seind gemalen gůt jm wein od on wein genüczt ist gůt in dÿser zeit·

¶ Von dem Hornung·

¶ Im hornūg sol mā adlassen vñ trāck nemen wāñ not ist·wein ist gůt getrunckē oft bad in schwaiß badē·vor pÿer vñ met hůt dich·trick des nit zeuil·sÿ seīd vngesūt in disem monat·wein ist gesund in dē monat·vnd bekūmenlichē zů trincken· Saure kost ist dañ gesund·hōnig neüß wamit du wilt/wāñ es reÿniget die prust vnnd die plasen·

¶ Von dem Merczen·

¶ In dem Merczen sol mā nit zů ad lassen/ noch tranck nemen· In dē mercz sol mā rāttich essen vñ i schwaißbadē sol mā oft badē

durch die hÿtzen feüchte sol man mässiklich
trincken. Wein ist gesund vñ ÿmber ist gů
te zů essen vnd gesund. Dein tranck sol sei
rautten. lübstickel. salua. pfeffer vnd Ymber
soltu trincken in dem merczen so beleÿbest du gesund.

Von dem Aprillen.

In dem aprillen sol man lassen zů adern
an wellichen enden es dem leÿb gůt ist Do
soltu lassen/ on allein an der lũg adern dÿe
sol man niemant lassen rűren der meins rates volgen will. Wer es darűber tůt ď wirt
es gewar das es jm nÿmmer wol kompt.
Von der median sol mã lassen das ist in disem monat vil nüczlich vnd bekũmenlich.
Baden sol man oft. Gepratẽ fleisch soll mã
gern essen jm aprillen. Allerleÿ hand jũges
flaisch ist gesund on allein junge väherlei
Saure trãck vñ fürbũg sol mã nemen. Vñ
ercznej sol mã pflegen dẽ sein not ist. zů der
zeÿt bekũmet sÿ gar wol. Man sol auch trĩcken mässiklichen. mã sõl schrepffen vñ mit
kõpffẽ lassẽ wiď dz kraczẽ/ wẽn des mẽschẽ
plůt wechst in ď zeit. rautẽ vñ fenchelsamẽ

patonien vnd bibenel mit hönig temperie
ret od mit wein gesötten söll man nüchter
niessen durch den magen vnd durch den lei
be allen/wann das ist gar nücz vnnd gar
heilsam zů der zeÿt.

Von dem Maÿen

In dem maÿen sol man lassen zů aderen
an wellichem ende es not ist an dem leib. es
ist allermaist nücz das man laß an dē baÿ=
nen durch das das sich das plůt zůtal senck
et in der zeit vñ samlet sich in die bain. Mā
söl sich auch hůten vor bösem flaisch. vnnd
auch vor bösen vischen Mā sol nit vil weÿ
nes trincken. Man sol zů rechter zeÿt essen.
Alle bad die seind dem leib gůt. vnd besun
der würczbad. Man sol nit zürnen/ wann
dauon wirt die vergicht. Mā sol nemē lau
tern wein vnd gaÿßmilch. vnd söl dz hau
bte damit bestreichen vnd die prust/dz ist
gar gesunde. Saure tranck sol man näm=
men vnd erczneÿ pflegen der jr bedarf. Zÿ
genmilch ist denn gesunt heilsaz vnd bekū=
menlich zenüczē vñ nůchter zetrinckē. wer
můt od menie/garb. patonie. bibenel. fench

el·lübstick·poleÿ vnd ÿsopp die sol mā nū
czen/das ist gůt das mā die sied vñ trinck·
In ð haubtaud soltu lassen so ringert sich
das haubt vñ dz plůt·Des nachts soll mā
wolgedeckt sei vñ warem geben dē herczē·

Von dem Prachmon

In dem Junio das ist der Prachmonat
mag man wol aderlassen wem es not istt/
Mā mag auch in disem monat wol erczney
pflegen die den leüten vnnd dem vihe gar
nücz ist·Vnd ist gůt das man vor dem aug
sten dez leib helf·Man sol sich hůten dz mā
kein milch eß sÿ seÿ dann gar gůt vñ wol
gesotten·Käß sol man in der zeit wenig eß
sen/wann er ist vnngesund·In disem mo-
nat sol man sich hůten vor newem obs daz
man es nit eß·Ist das man obß ÿßt so soll
man zehand gůten wein darauf trincken/
so schadt es nit·Eppew saumen mit pfef-
fer gemenget sol mā nüchter essen dz ist gů
te vnd gesund··Vor jūgen pÿrn hůt dÿch
wann es nit wol kōmet in disez monat·es
ist schedlich·zů ð zeit sol mā nit frů anpeiß
sen·In disem monat sol man auch lautern

wein trincken das ist dañ vil bekümenlich
Wein mit alant vnd mit lorbern gewermt
ist gesund zů trincken/das seübert die pru
ste vnd den magen· Man sol auch in dysem
monat frů auf steen vnd zů mittag ein we
nig schlaffen· Man sol in kaltem wasser oft
baden· Dein tranck sol in disem monat sei
patonien·salua·sambobini·vñ zitwar· võ
dem soltu trincken wilt du gesund beleibẽ

Von dem Hewmonat

In dem Julio Das ist der Hewmonat·
Das der Augstmonat ist So heben sich an
die tag in dem sich ein yecklich mensch hü
ten sol/wann die tag seind gar ängstlichẽ
das man sy nennet in d geschrift dye hũds
tag also besorcklich ist die zeit ĩ disen tagẽ·
Man sol auch nit zů aderlassen noch geträ
cke nemen/wann es wär vil vngeuärlich·
würde zů der zeit der magen vnd das hirn
Dye leber oder die lung· Oder das milcze
mit keynerley ding beweget als gar sorg
klichen ist es in disem monat So würd vil
leicht dẽ herczẽ vñ auch dẽ gãczẽ leib so eng
dz d mensch ersticken můßt· vñ gähes tods

ersterben·Darumb sol man nit geträck nä
men noch nit lassen dann nun in den baden
mit köpffen wem es not ist·Jn senften ba-
den mag man wol nüchter baden Man sol
in disen zweyē monaten gar wenig weins
trincken durch die dürre des magens vnd
der lebern·Kalt wasser sol man nüchter trī
cken alltag in disem monat wider die Co-
lera das man die vertreib·Vnd aller schla
chte ding das da grün ist das sol man zů di
ser zeit oft ansehen·das ist gůt zů dez haubt
vnd zů den augē·Grüne farb ist allzeit gů
te vnd gesund den augen·Darzů geschwō
re sol man vertreyben in disez monat mit
gůten salben·Nymmernit in dez jar kōmet
es also gern als in disem monat·Rautten
safft vnd Ysoppensaft vnd Eppensaft sol
man mit hönig mischen·vnnd sol den halß
vnd die kelen damit bestreichē/das ist gar
gůt·Jn keiner weiß sol man die geschwör
vnd die drüsen in disen zweyē monatē auf
stächen als lieb jm sein leib vnd leben sey·
Jn aller maß sol mā sich hüten in disen mo
naten·vnd allermaist vor bösen vischē die

in pfüczigen vnd faulen wassern seind/ an den ÿßt man schier den tod. In disen monaten sol man kôl vnd lattich vnd pappeln nit essen/ wann sÿ haben aÿtter vnd vgifft in jn zů diser zeit. Es ist auch gůtt das man in disen zwej monaten oft äß. salua. knoblach. vnd rohen speck/ das ist nücz vnd gesund. Man sol auch wenige baden in dÿsen monaten. Nÿm auch rautten. tillen. gamandriam. salueÿ. poleÿ. venchelsamen. vnnd lübstücksamen. liechte. benedicte od menie/ vnd sôlt die mischen mit gůten würczē die nit zů heiß seind. vnd mit süssem holcz vnd mit äniß mit zucker gemischt vnnd getemperiert. vnd sollt ein puluer od latwergen dauon machen. vnd sol das ôft nüczen So werestu dich wid die grossen hicz die in disen monaten ist. Vnnd bist behüt vor aller hand vngesüchtikeit des leibs. vnd vor siechtumb die dir widfaren môchten in dÿser zeit

Der ander Augstmon.

In dem andern Augstmonat sol mā nitt aderlassen. vnd auch kein getranck nemen/ Man sol sich vor überessen vnd trinckē ser

hůten vnd vor neüem obß. Man sol rosen-
wasser vñ baumöl vnd den taw in ein gla
se vahen. vnd sol daz zů samen mengen. vñ
sol die prust damit bestreichen das ist zů di
ser zeit gůt. Man sol gar oft in kaltē waß
ser baden durch die grossen hicz/wann hůt
man sich nit vor der hicz. so erwallet sich dz
hÿren das der mensch villeicht möcht hau-
btesiech werden. Poleÿ. Rautten. Venchel
Epphew. Ysoppen samen. Lorber. Alandt
vnd tů darzů baumöl. Vnd daz sol man al
les mit hönig durch einander temperieren.
Vnd sol auch den ganczē leib damit besch-
mirben vnd auch bestreÿchen. Vnd das sel
big bestreichen ist gar gesund für allerleÿ
vngemach vor newem met vnd neüen bÿe
ren soltu dich hůten. Cÿnamom soltu in di
sem monat oft nüczen. Kalte ding die von
kalter natur seind die seind in dÿsem mo-
nat gůt zů essen. als lattich vnd pfedē trin
cken solltu. Cō menie benedicte. poleÿ vnd
wegpraÿte. das wiß fürwar das die zů di
ser zeit gar heilsam seind.

Der erst Herbstmon.

¶ In dem ersten Herbstmon mag mā wol einem yecklichen menschen mit aller schlā̈chter ercznei helffē. wān aller früchtē würczen vnd saumen vnd alleerlej ding zeytig seind. was man zů ercznej über jar bedarff das sol vnd můß man allermaist in dysem monat vnd in dem mayen gewynnen. wz in dez mayen an ercznej versaumpt ist des mag man sich in disem monat erholen od̄ erfüllen. Trincken soltu in disem monat to sten. malagranat/oder menie. Zygermilch soltu niessen die mert dir das plůt vnnd ge wynnst ein gůte farb.

¶ Der ander Herbstmon.

¶ Vnd in Octobri in dez andern herbstmo nat ist gůt das man zů aderlaß vnd trāck nām der sein bedarf. Man sol aber bewarn das man nicht zů vnfüglich der neüen frü chte nyeß. Böses obs vnnd ander dinge/ wann daruon vyllleychte dye plasen czer= prichet. Vnnd das hyren also gesert würd das der mensch gar leichtigklichen vnd sch nälligklichen siech würd das er es nymer mer überwünde. Weinber seind dēn zeitig.

zeniessen vnd most zetrincken/wann dauō wirt der leib waich. Mōrrätich vñ bibenel ist gesund. Senf ist nücz in allerhand speÿse. vogel vnd wildprät ist zeÿtig vnd gesūde nägelin vñ zÿmmerrind ist gůt zenüczē.

Der erst Wintermon.

Nouember ist der erst wintermonat. darjnn sol ein ÿecklichs mēsch seins leibs pflegen mit ercznej. mit lassen. mit geträck nemen wer sein bedarf. wann ein jecklich mēsche sol sich dann warm halten gegen dem frost vnd der kelten die den krancken leüten gar schedlich ist. Lassen mag mā zů der adern an wellichē enden es den menschē not ist. Zÿgenmilch ist dann gůt zeniessen vnd gesund/wann dauon mert sich dz plůt. vñ macht den leib gar wolgefar vnd gesund vnd daz antlücz schōn. wenig vnd seltē sol tu baden/wann in disem monat soltu schwaißbaden meÿden. Jn keinem monat durch daz gācz jar ist baden so vngesund als in dē monat. Trincken soltu Cÿnamomuz jmber vñ garbe dz sej deī träck darā vistu gesūtheit ob du die trickst stāt in dē monat

¶ Der ander wintermon·

¶ December ist der ander wintermonat dz
dann der letst monat ist in dem jar· darjnn
sol man nit zů aderlassen/ wann d mensche
in disez monat aller mÿnst plůt hat mÿñ-
der dann in keinem monat durch das gãcz
jar· Darumb ist es nit gůt das man darjñ
laß zů der adern· Ist sein aber not das man
sein nit embern mag/so sol man wenig plů
tes dauon lassen· Vnd an der haubtaderen
ist es aller bekũmelicheſt vnd nüczlicheſt
das man ein wenig plůt dauõ laß· Kõl sol
man in disem monat nit niessen wãn sÿ ha
ben in der zeit vergift in jn· Vnd ist vil sch
edlich als in dem augsten/darumb das der
mensch ist in diser zeit on blůt· Vnd das er
sein wenig hat·durch das sol man in disez
monat nyessen Imber·galgã·zitwar·mus
cat·bertram·vñ muscat plůmen·cardomo
men·nägelin·cubeben·cÿnamomũ vñ and
gůt würcz· Man sõl essen gepfeffert vñ ge
würczte speiß· Muscat sol man oft niessen·
wann die gibt gůten geschmack vnd kreff
tiget das plůt vnd das hercz vnd allen leib

das tůnt auch muscat plůmen· Dein träck sol sein in disem monat spicabertrã jmber vnd scimbam vnd and̃ gůt würczẽ die ich daruor hab genennt· Neüsestu od̃ trinckestu sÿ in disem monat/so gewÿnnestu gesuntheit an allem deÿm leib· Wer dÿse lere fleissiklich behelt vnd jr volget d̃ vermeÿdet siechtumb vnd hat ymmer die weil er lebt gesunden leib· vnd lebt vil dester lẽger Es ist zů wissen als in einem jecklichen monat geschriben ist von eÿm träck· daz ist zů versteen das man das nůchter in ÿecklichẽ monat als offt man will in suppen weÿß niessen sol·

Wauon der mensch geschaffen sej·

Ein ÿecklicher mensch ist geschaffen von vier feüchtikeit d̃ element/das ist von erdẽ· von wasser· von feür· vnd von luft· Vñ võ den hat ein ÿecklich mẽsch besund̃ farb· gestalt vnd sitten einer and̃st dẽn der and̃· Võ d̃ erdẽ ist d̃ mensch schwär vnd trucken· võ dẽ wasser ist d̃ mẽsch kalt feücht vñ weiß· Von dẽ luft ist d̃ mensch warm feücht rot vnd schõn· Von dẽ feür ist d̃ mensch heÿße

trucken vnd praunner farb Als man hernache geschriben wirt vinden in yecklichē besunder· Vnd von den vier elementen ist ein yecklicher mensch beschaffen· Vnnd wellichs vnder den vieren an dē menschen mer ist nach dē wirt d mēsch genatúrt· also hat er der erden mer so wirt er ein Melancolicus vnd wirt geleich dē herbst vnd d erden natur· hat er aber des wassers mer so wirt er genennt Flegmaticus· vñ wirt geleicht dē wintter vnd wassers natur· Hat er des lufts mer so wirt er ein Sanguineus· vnd wirt geleich dē lenczē· vnd ist des lufts natur· Hat er des feürs mer so ist er ein Colericus vñ ist gesitt nach d natur vñ wirt dē summer geleicht· Von dē vier cōplexiō eygenschaft soltu mercken· ¶ Zům ersten vō der edlen Sanguinea bej welichē zaichē du die solt erkennen· vñ darnach die andern

¶ Von dem edlen Sanguineus·

¶ Ein sanguineus als vns schreibt Aristoteles ist ein mensch geschaffen von dē vyer elementen/ da des luftes natur mer ist dañ des menschen natur· vñ ist warm vñ feücht

wirt geleichet dē luft vnd lenczen· vnd ist
die edlest vnd allen complexen· Der mēsch
d der selben natur ist d ist von natur dz er
lieb hat vñ lieb wirt gehebt· Er ist milt zů
erlichen dingē· Er ist frölich zymlich Er ist
weyß vnd klůg auf erber sach· Er hat rote
schōne farb· vnd singt wol· vnd ist leybig
vnd faÿst nit zeuil· Er ist kůn vñ můtig ze
gůten dingen· vnd ist gůtig vnd lind an d
haut· vnd ståt vnd vest an sein sachē· er ist
nit schåmig vnd mag wol vnkeüschē Vñ
begert sein vil/wañ er ist warm vñ feycht
er wirt gern wolgelert vñ weiß· vñ mach
et gar edle kind vnd mer sün dēn tōchtern·
Er darf wol gůter hůt dz er sich vil ser hůt
vor allen grobē dingen· Vnd besunder vor
allen hiczigen vnd feüchten dingen·

Von dem Melancolico

Ein Melancolicus ist ein mensch gescha
fen von vier elementen da der erden nature
mer ist· vnd der mensch ist kalt vñ trucken
vnd wirt geleich d erdē vnd dē herbst· vnd
ist die vnedlest complex· Der mensch d der
selben cōplex ist/d ist gern kräck vñ geitig

traurig. vnd äschenfar. träg. vntreü. ötro
gen. vnstät. vnd hat allweg ein bösen ma-
gen. vnd ist worchtsaz. Er hat böß begirde.
vnd hat erlich ding nit lieb. Er hat ein plö
den syn. vnd ist vnweiß. vnnd hat hörtes
flaisch. Er trinckt vil vnd yßt wenig. Nit
wol mag er helfen. Jm ist not dz er sich hůt
vor allen speysen vnd dingen die kalt vñ
trucken seind. Alle ding die warmer vnnd
feüchter natur seind die seind jm gesunde
als gůter wein vnd gůt gewürcz.

¶ Von dem Colerico.

¶ Ein Colericus ist ein mensch geschaffen
võ vier elemẽten d des feüers mer hat. vñ
d mensch ist heiß vñ trucken von natur. vñ
wirt geleicht dẽ feüer vnd dẽ summer. vnd
ist ein mitle complex/nit zeuil edel noch zů
vil vnedel. d mensch ist plaicher farb. trinckt
vil mer dẽn er yßt. Er ist kleiner gelid. ma
ger. vnd eins schnällen grymmen zorns d
ist jm schier hin. Er ist kůn vñ schnäll mitt
allen sein dingen. Vnd redt vil. vnd ist vn-
uorchtsaz. vnd hat vil hars. vñ dz ist hert
vñ die obern teyl seis leibs seid jm grösser

dann dye vndern· Er ist milt zů erbern dīn
gen vnd ist vnstät· Er begert vil zů halsen
vnd mag wenig· Jm ist not dz er sich hütt
vor aller speiß die hiczig vnd truckē seind
jm ist gesund alles dz kalt vnd feücht ist·

❡Von dem Flegmatico·

❡Ein Flegmaticus ist ein mensch geschaf
fen von den vier elementen da des wassers
natur mer ist· vnd d̉ mensch ist kalt vñ feü
chte· vnd wirt geleicht dē wasser vnd dez
winter· d̉ mēsch ist wasserfarb· hat vil flai
sches· hat kleine gelid· vnd ist zornige· Er
yßt vil vñ trinckt wenig· träg· schlaft vil·
hat waichs har· begert nit vil zů vnkeüsch
en· vñ mag sein vil· Jm ist not zehůtē vor
allen kalten vnd feüchten dingen· Jm sein
de gesund vnd nücz alles dz heiß ist vnnd
trucken von natur·

❡Das ander bůch vnd der and̉ teil sagt von der ordnung der ge sunthait·



Vicēna der hoch maister beschrey̋bet vns in dez bůche von der sache ꝺ gesuntheit vñ der kranckhey̋tt. vnnd des todes/ vnd sprichtt. das dy̋e ley̋chname ꝺ menschē zwey̋erhandt schåden vndertånige vñ vnderwürfige seind. Vnd der schåden y̋ecklicher hat seinen vrsprunge ettwan jnwendigen. als so dy̋e natürlich feüchtigkey̋t der vier Elementen da wir von geschaffen sey̋en tråge vnnd faul wirt in den menschen vñnd auch darzů überflüssig. Daz ist so der feüchtikey̋te vnnd des plůtes zů vil wirt. Do empfahet dann der mensch ettwan vnnd gar oft tötlich vnnd mercklich schåden daruon.

Dy̋e ander sach dy̋e ist dy̋e. So nun der natürlichen feüchtigkey̋t dy̋e vier element von wellichē vier elementen denn ꝺ mensch geschaffen ist zů wenig ist/ da auch söllicher

grosser schad dauon kömpt· vnd das köpt von überiger hÿcz vnd kelte d' lebern vnd des magens· vnd von vngeordnetem lebē mit vnmässikeit essens vnd trinckens· Vñ darūb ist not das d' mensch d' gesund wÿll kömen zů dem end des sterbens das vns allen von got aufgeseczt ist ordenlich sich halte mit essen vnd trincken· mit badē· mit adlassen vnd andn dingen vō den hernach geschriben steet/ das sÿ ordenlich vnd natürlichen zů rechten zeÿten geschehen so behaltē sÿ sich gesund· Wer aber der vnordenlichen selben dīg zů vnzeÿten praucht/ d' můß vō not wegen kranck vnd süchtig werdē·| Vō den dingen allen steet hernach geschriben·
¶ Itē zů dē ersten vindestu geschriben wÿe sich d' mensch vor dē essen halten sol· ¶ Itē darnach von dem schlaf wie sein d' menschē gepràuchen sol· ¶ Itē darnach vō dē badē· ¶ Item von dē aderlassen zů wellicher zeit vnd wellicher stund· vnd zů welicher ader eÿm jecklichen menschē ein ÿecklichs siechē gesunt sej zů lassen· ¶ Itē von dē wůlē prāchē od' vndewē wāñß gesund od' schad sej

Wie man sich vor dē essen haltē sol·

D solt wissen zům ersten daz d magen in dē menschen ist recht als ein hafen bey eym feür·so ist die leber als das feür bey einem hafen· So man die koßte wil sieden so můß man das feür vor anzünden· Also in d geleichnuß sol auch d mensch ee das er zům tisch siczt die natur anzündē vnd sich bewegen· vnd ein weil hin vn̄ her spaciern/od sunst mit einer måssigen arbeit sich üben bis er erwarmet vn̄ rot wirt vnder dem antlücz·damit wirt erkückt vnnd entzünt die natürlich würme· vnd d maggē wirt begirig vn̄ lustig·vnd die speiß bekūmet darnach dē menschen wol· Nach dē essen sōl der mensch nit arbeyten noch ser schlaffen vnd springen/wann das hart schad ist· Er sol ein weil gar gemåchlich siczē· vn̄ darnach wol sitlich hin vnd her spacieren geen·vnd von d ordnūg von dē essen . vnd darnach spricht Auicenna· Es kōpt dē mēschen vil gesuntheit dauon·die leblichē geiste werdē dauō erkückt·die natürlich wür

me dauon entzündet·die gelid werdē dauō gering·die bösen dünst vñ feüchtikeit werden dauon außgetriben·Der mensch wirtt lüstig vnd die gancz natur gesterckt·Vnd darumb so du zů dez tisch wilt geen tů als hie vor geschriben ist so behaltest du die gesuntheit vnd langes leben·

¶ Von dē essen vnd wie d mēsch essen sol·

Der gesuntheit wil pflegen der sol ei gůte ordnūg haben mit d speiß die er nüczen wil·wye dz ist in welicher maß·vnd zů welicher zeit·vnd wieuil·das es wid die natur nit sey/wann es prächte großē siechtūb·Darūb Auicenna schreibt im bůch von d ordnūg d speiß·Der mēsche sol nit ee die speiß niessen bis er begirig ist vñ d magen sol vor gereiniget sein von d vodn speiß/dz ist dz er zů stůl gangen seye· ee er zům andn mal eß·wenn āß d mēsch ee er natürlich dazwischen zů stůl gieng so vunreynet die vod speiß die nachgeendē vñ das die speiß die natur beschwären würd/ vnd wär nit bekūmēlich·Auch so d mēsch

empfint das er lust vnd begir hat zů essen·
so sōl er das essen nit v̄ziehen· Vnd des gibt
vrsach Auicenna vnd spricht· So d̄ mēsch
hūger leydet über lust das ist so er das essen
v̄zeühet· vnd jm d̄ hunger vergeet/ so wirt
jm dann d̄ magen voller vnreyner feüchti-
keit das dann gar schedlich ist· Rasis d̄
spricht· So man dz essen v̄zeühet bis das d̄
lust v̄geet so wirt zehand die kraft d̄ begir
de zerstōrt· vnd der mag wirt voller bōser
feüchtikeit· Darūb sol man aygenlich mer
cken vnd v̄steen dz man zů eym mal nit ze
vil eß/ das d̄ mag nit zů vol werd· also das
sich d̄ mensch dāne· vnd der athem schwåre
werd/ wann es gar vngesund ist· Der mē
sche sōl mit lust aufhōrn· dz ist dz er sich nit
füllen sōl als die vnuernünftigen tier· wår
aber dz d̄ mensch enpfund dz er zeuil ge essē
vn̄ sich mit speiß od̄ trāck überladē het So
spricht Auicēna dz d̄ selb des nåchstē tags
darnach lāg vasten vn̄ hūgerig werdē sōl·
vn̄ lāg schlaffen do es nit zekalt od̄ warm
ist/ mag er aber nit schlaffen so üb er sich fa
ste mit arbeit· vn̄ trinck ei wenig klarē wei;

vñ söllen nit mer essen dann vor sein gewõheit gewesen ist. Ein maister der heist Almãsor der spricht. So der mensch empfindt dz zů vil geessen hat so sol er zestũd ee sich die speiß in dem magen nidersetzt ob er mage wider von jm lassen faren. wär jm aber daz zů hert so trinck er ein wenig warms wasser so geet es dester leichtlicher wid võ jm Vnd dise ler gibt auch Galienus in seÿnez bůch genãnt Tegin. Es ist auch zů mercken als Almansor spricht das. daz den mageren menschen die täglichen nun ein mal ässend gar schad seÿ vnd den faÿsten menschen ist schad oft essen / doch so sol man darjñ das mitel behalten das weder czů vil noch zů wenig seÿ.

Wie d mensch sein complex sol erkennẽ.

Es ist auch zewissen das d mensche sei complex sol wissen vñ erkennen als vor aigenlich geschriben ist. ob er seÿ ein sanguineus so ist er warm vñ feüchte. vnd so sol sein speiß sein subtil vñ kalte. von natur.

Von dem Melancolico.

Ist er ein Melancolicus. so ist er kalt vñ trucken. so söl sein speiß vast feücht sein.

Von dem Colerico.

Ein Colericus ist hiczig vñ truckẽ. der bedarf das sein speiß kalt vnd feücht sey.

Von dem Flegmatico.

Ein flegmaticus ist kalt vñ feücht. vñ ď darf subtiler speiß die warm sey võ natur.

Von dem Wintter.

In dem wintter sol der mensche nyessen speyß die von natur warm seind vnd starcke/als rindtflaisch. schåfleisch. schweynin flaisch. hyrsin vnd allerley wildpråt.

Von dem Summer.

In dem Sũmer sol der mensch niessen leichte speiß die kůl seind von natur. als latucken. vnd allerlej kraut. zyͤgenfleisch vnnd lampflaisch. kalbflaisch. jũg håmlin fleisch

Von dem Lenczen.

In dem Lencz sol man måssig sein vnnd lustig trucken speiß von natur niessen.

Von dem Herbst.

In dez Herbst sol der speiß nit zů vil sei

vnd söllẽ warm sein von natur als vor võ den vier complexen· vnd von den vier zeitẽ des jars aigenlich vñ besund̕ beschribẽ ist·

¶ Von der speyß·

Wjeuil ein mensch zů eym mal essen söl das kan niemant aygenlich schreiben· Aber als galienus schreibt so söl sich d̕ mẽsche massen mit d̕ speiß das jr nit zů vil sej das sein natur dauon nit werde beschwärt· dz geschihet gar vil so d̕ mẽsche trăg ist vnd schwăr nach dẽ essen· vnd den atem tief holt vnd pfinstert· vnd dz die natürlich würm nit gschwecht werd/ wañ der mensch vil schadens dauon empfahet·

¶ Von der naturen der speiß·

¶ Die speiß d̕ menschen söl nit zů vil hiczige sein von natur als pfeffer vnd von söllichen dingen die ser hiczigen/ wann die verprennen die natürlichen feüchtikeit zů sere da das leben vast jnn ist· vnd da grosser siechtumb von kommet·

¶ Von feüchter speiß·

¶ Wăsserig vnd feücht speiß als Milaun

vnd jr geleich. die machen faul vnd prütig den menschen jnwendig in dem leib so man jr zů vil neüßt.

Von kalter speiß.

Die speiß die geleich kalt ist von natur als lactucken vnd jr geleich die tötten vnd schaden gar ser so man jr zů vil neüßt.

Von der trucknen speiß.

Speiß die trucken seind võ natur machent die kraft ð natur plåen vñ kraftloß

Von faÿster speiß.

Speiß die zů vil faÿst seid als faÿst flaisch/die schwÿmmend in dem magen oben vnd hinderen dÿe dåung.

Von süsser speÿß.

Speiß die gar süß seid als hönig die v=stopfen/die aber pitter seind dÿe speÿsen nit.

Von versalczner speiß

Speiß die versalczen seind die vprennẽ vnd zerstören die andñ speiß. vnd machen den magen zů nichten.

Von geessichter vnd saurer speiß.

Speiß die geessicht vñ saur ist so mã jr vil vñ gwõlich neüßt macht bald altgeschafẽ ð vorgeschriben speiß ist keine bekũmẽlich

dem menschen zů vil niessen· Mã sõl sÿ tem
perieren also·ein hiczige mit einer kalten·
vnd ein truckne mit einer feüchten·

¶ Wz speiß dẽ menschen gesund seÿ·

¶ Dem menschẽ seind gesund die nachge-
schriben speiß· Junges geÿß fleisch· jungs
lãpfleisch· visch·kalpfleisch die võ d milch
kõmen·hõner·kappaun·rephůner· allerlej
gefügel dz gewonlich ist zů essen· Suppẽ
auß reÿnen steÿnigen frischen vñ sandigen
wasser·waÿche aÿer·waÿczẽprot wol ge
heflet zilmaß gesalczen vnd wol gepachẽ·
das eins tags od zweÿer alt seÿ dz ist gesũ
de·Merck hie ein gemeine ler·Die maÿster
in der ercznej sprechen gemeinklich·Ob ein
mensch lust hat zů essen faÿste speiß von d
vor geschribẽ steet die nit gesüntlich ist·vñ
schwÿmpt empor in dem magen d sol dar
nach essen speiß die nidertruckent schoppẽt
als käß vnd pyren/so schadet es nit so sere

¶ Von pitterer speiß·

¶ Ist aber eins dz gern speiß neüßt die v
salczen od pitter seind·od mit essich·die au
ch der natur nicht bekommenlichen ist als

vor geschriben ist. der sol niessen vnd essen darnach süß speiß als öpfel. dē schat es nit

Von dem wein.

Von dem wein den du trincken solt das er gesuntheit behalt dē menschen. von dem schreibent die maister Galienus vnd Auicenna: der söl sein alt vnd nit new. wolgeschmack lauter vnd klar oď ein wenige gemischet mit frischem wasser das reÿn vnd newlich geschöpft ist vnd daz des nit zeuil seÿ:

Wie du wein jm wintter trincken solt.

In dem wintter söltu dein wein nit klar trincken/ wann er vil schedlich ist. vnd zerplået den menschen jnnwendig vnd erkelt die natur. Du sölt in law machen. Oď sunste ein gemeine ler sölltu hÿe mercken dÿe gar nücz ist. die vns schreibt Galienus vñ spricht. Die speiß söltu gar wol vnd klein zerpeÿssen in dem mund vnd den wein kleī recht als eī faden hinein schlinden. dz ist vrsach ď gesuntheit vñ des langen lebens.

Wie man sich halten söl So man des morgens auff steet.

ARistotiles schreibt von dē kü=
nig Alexander dise nachgesch
ribne ler vnd spricht· O Alexā
der/ wiltu gesund sein vnd be
leÿben so volg meiner ler· So
du des morgēs auß dē pedt wilt geē soltu
rancken· vnd deine gelid geleich vñ sitlich
zerdānen vnd strecken von dē altert vñ er=
kückt sich die natur vnd die leblichē geist
Darnach so du aufgesteest so sōltu dich fle
issen das du dich übest das du die überflissi
keit der natur von dir tilgest/ das du zů dē
mund außreüspest vnd zů der nasen· Vnd
dein zungen schabest mit eÿm messer· vnd
dich zů dem stůl vnd mit dem harm übest
So du das thůst so sōltu dich fleissen aber
zů rancken· Vnd ein wenig hin vñ her spa
ciern/ dise ding sterckē vnd lustigen dir deī
leib· Darnach sōltu dein har wol kāmpen
das zeühet dir die bōsen dünst auß dē haub
te· Darnach sōltu wāschen dein hend· mūd·
nasen· vnd augē· In dē summer mit kaltē
wasser· vnnd jm wintter mit laem wasser·
dz antlücz hend vñ fuß in dē sūmer wāschē

mit kaltem wasser/das pringet güten lust
vnd begird zů essen. Darnach söltu die zän
reÿben mit eÿm lustigen leÿnin tůch dz rö-
sche seÿ vnd deine naßlöcher wol reÿnigẽ
vnd dich salben mit edler salb. vnd lustige
klaider anlegen. vnd wolriechẽde ding sch
mecken/das erfreüt die sel jm leib. vñ kreff
tiget dẽ leichnã. Darnach söltu dich eraini-
gen vnd versönen mit got dẽ herrn vnd jm
fleissiklich dienen als billich ist. vnd dich de
mütiklich gegen jm in andacht erzaÿgen/
Darnach söltu hin vnd her spaciern an gü
tem luft. So du das getůst vnd dich in dẽ
dingẽ also geübt hast. so tů darnach dz du
gewonlich pfligest zetůn bis du lustig wir
dest zů essen. wann dir nun d luft kömet zů
essen. vnd die natur begirig wirt/soltu dÿ
ch vor etwz arbeÿten vnd üben vnd erma-
nen ee du zů dem tisch siczest als hie vor ge
schriben steet. wann du dẽn begirig bist czů
essen. so verzeñhe es füro nit lenger.

Wz man zů dem ersten essen sol.

Auicenna schreibt ein nüczliche ler wöl
licherleÿ speiß man zů dem ersten essen söll

Der ander Teyl

vnd spricht. Wer mit der speiß gesuntheÿt behalten wöl d sol eben mercken dz er dÿe leichten ringen speiß zům ersten nÿeß. als gänß. höner vnd vogel. vnd darnach dÿe schwären speiß niessen als das rintflaÿsch. vnd geprates. Ist aber sach das man dÿe schwären speiß vor der leÿchten neüßt als dürr fleisch zům ersten. vñ dēn darnach gerings gesotens fleisch od grünß rintfleisch vnd darnach kalbflaisch. od zům ersten gepratens vñ darnach gesotens. so schwimet die ring speiß oben embor jm magen vnd wirt bald vdeüet. vñ die schwär speiß wirdet nit bald vdeüet. vnnd ligt lang jm magen. Vnd die ring speiß die nū schier vdeüet ist mag vor d schwären kein außgāg haben. vnd ermodert vnd erfaulet durcheinā der jm magen/dauon wirt dann die gancz natur gekrenckt vnd geschwecht. vñ kommen dē menschen groß siechtūb dauon. darūb wer gesund wöll sein d nÿeß vñ prauche zů dez ersten die subtilen speiß. vnd dēn darnach dÿe groben.

Das man nit zů vil trincken sol.

Hüt dich auch vor überigem trinckē/besūd vor kaltē wasser/wān es v̄dämpt die natürlichē würme·hindt die däung d̄ speise/doch von d̄ hicz wegen des magens vn̄ d̄ zeit als jm prachmonat mag man frisch prunnen wasser mässiklich trincken dz ist gesund·

Wie man sich halten sol nach d̄ arbeit·

Auicēna spricht nach grosser arbeit sol mā nit visch essen/wān sÿ v̄derben den magen gancz·

Wie man essen sol·

Auicenna verbeüt mangerleÿ speiß eines mals zů essen als man pfliget in hochzeitlichen festen/wān vil jrrūg d̄ natur vn̄ schāden dauon kōmen. an zweÿerlej od̄ dreÿerlej speÿsen sol sich d̄ mensch lassen benügen wann das ist gar gesuntlichen·

Das man eemals nit essen sol·

Es sol niemant so die speiß halb od̄ eÿn teÿl verzert ist in dē magen ee sÿ gar v̄zert ist mer darauf essen·als so mā dz frü anpeissen zů tercz zeit geessen hat·vnd darauff zů stund zů rechtē mal zeit aber ÿßt/ wān die letst hindt die ersten·vnd d̄ leib kōpt dauō

in verderbnuß· ¶ Ein gůte ler·

¶ Visch vnd rohe milch seind nit gesundt zů eým mal miteinander zů essen / wañ dÿe natur zů aussecztikeit dauon genaigt wirt

¶ Von dem prot·

¶ Es ist zewissen das rucken prot ee vzer et wirt denn gepeÿtelt brot·vnd es macht groß plůt·so macht gepeütlet semlin prot subtil plůt· ¶ Aber ein gůte ler

¶ Es ist zů wissen das můssigen leüten allweg subtil speiß bekōmenlicher seind denn die groben·Auicenna spricht / das zestunde so man geessen hat weintrincken schedlich seÿ / wann d͛ wein ist subtil vnd schier vzeret·vñ dringet durch die speiß in dē magē· vnd faulet dann vnd v͛stopft / so es vil geschihet so velt der mensch dauon in wasser sucht od͛ in ander schwär siechtumb·

¶ Wie mā sich nach dē essen haltē sol·

¶ Nach dē essen sol mā die hend schōn machen. wann mit vnreÿnen henden die augē vñ dz antlücz anrůren das ist gar vil schedlich·Die zān vnd den mund soll man reÿn wāschen vnd nichs vnreÿnes da zwÿschen

lassen/wann es verderbt die zän. vñ mach et stinckenden atem.

¶ Von dē tranck. vnd wie es d̄ mēsche prauchen sol. Zů dem ersten vom wasser

Merck das kaltes wasser vngesund ist.

¶ Auicenna vnd auch Almansor sprechen das gar vngesund vnd der natur wid̄wertig sey vil kaltes wasser nůchter trincken vnd nach arbeit so man hiczig ist. vñ nach dem bad vnd nach der vnkeüsch. vnd in d̄ nacht so man geschlaffen hat. So aber nachgeschriben dingen der durst vast groß ist/so sol man den mund erfrischen mit kaltem wasser. Hilffet es nicht das der mensch so grossen durst leydet das er ye můß trincken. So sől er wein mit wasser gemischet trincken warm. Vnnd dann darnach kaltes wasser.

¶ Ein lere für den durst.

¶ Auicenna spricht/wer grossen durst hat vnd besorg das jm trincken schad der sőlle schlaffen so vergeet jm der durst.

¶ Item aber ein gůte ler.

¶ Kalts wasser zestūd trickē nach dē essē.

ist der natur vast wid· vñ erkelt dē magē·
vnd irrt die däung· Der sein aber nit gera
ten mag das er müß wasser trincken d sōl
ein güte weil nach dem essen beÿten als lā
ge bis sich die speiß geseczt im magen·

¶ Wie d mensch den wein prauchen sōl·

¶ Auicenna spricht vom wei dz ein ÿecklich
er weÿser mensch sich fleissiklich hüten sōl·
das er nüchter od nach grosser arbeit nicht
wein trinck· er sōl vor etwas feüchts essen
wann so man wein trinckt nüchter vñ na-
ch arbeÿt das pringet grossen schadē· Auß
dem sōl man nemen wer ein plōds vñ krā
ckes hÿren hat das der lüczel vnd wenige
weins trincken sol· vnd sol in vmischt nit
trincken·

¶ So wein vboten ist

¶ Almansor spricht in dem büch von der ord
nunge des trinckens / das niemant nach dē
bad od nach hiczigær speiß· oder so man ge
nüge geessen hat zestund sōl wein trinckē
er sōl beÿten nach dem bad bis er wol erkü
let· Vnd nach der speiß ein güte weyl So
lang bis sich die speiß im magen nid gese-
czet hat / als vor gesprochen ist·

Von vnmässikeit des weins.

Es spricht auch der selb Almansor dz vil weins mit seÿ gesund. das bewärt Auicenna. vnd spricht. Dz vil weins getruncken in etlicher mēschen magen verwādlet wirt in die roten Colera. in etlichen zů essich. vñ die seind beÿde schedlich. Vnd wer des an jm empfint spricht Almāsor der söl sich bewegen darzů das er zestund wider von jm präch. Wär es aber das er sich mit prächen möcht/so sol er zestund darauf vil wassers trincken. vnd baden vnd schlaffen so verzeret es sich on schaden.

Von schaden der trunckenheit.

Auicenna spricht. Empssige trūckēheÿt seÿ ein schedlich ding. vñ kūm dē menschen vil übels dauon. Sj zerstört die natur des leichnās vnd verderbt dz geäder. also das ď mensch lam wirt. vnd zitrende geliď gewÿnnt. vñ kōpt dauō Appoplexia. dz istt ď gähe tod. verlaßt vnd vertämpft die natürlichen würm. Vñ macht den menschen ď jr pfligt ee ď zeit graw alt vnd vngestalt Darūb hůt sich ein ÿecklich mēsch daruor

¶ Merck ein gůte ler.

¶ Ein gůte ler sol man mercken zů allẽ ge tranck. als Auicenna spricht/das man den schlũd nit sol zů weÿt auftůn man sõl klei als faden hineín ziehen als auch geschriben steet. Es ist auch zewissen das alter vierdi- ger weín d̃ natur der menschen gar gesunt vnd bekũmenlichen ist. vnnd eín gůte edle erczneÿ.

¶ Von dem Most.

¶ Newer weín als most ee das er recht lau ter wirt ist vil schedlich vnd krenckt die le bern. vnd der mensch wirt dardurch geschi cket zů der lebersucht. vnd macht flüssig in dem leib. vnd zerpläet den bauch vnd das gedärm das auch gar schedlich vnd vnge sund ist. Darũb sol sich ein ÿecklicher weÿ ser daruor bewaren.

¶ Von der tugent des weins.

¶ Galienus schreibt dz weín so man in mä ssiklich neüßt vnd hilf tůt dẽ leichnam. also thůt er auch vil schadens so man in neüßt vnordenlichen.

¶ Von ordenlichem trincken.

¶ Ein maister genannt Jono spricht. Das

wein mässiklichen vnd ordenlichen getrū-
cken benympt dē gemůt alle pitterkeit. vñ
verwandlet es zů süssikeit. Galienus spri=
chet. das wein mässiklich genossen machet
frölich einen traurigen vnnd vorchtsamen
vnd gepürt freüden. Ein maister genānt
Ruffus spricht/ das der wein mässiklichen
genüczt machet lebentig. vnd erkückt dÿe
natürlichen würme in dem menschen. Vñ
verzert dÿe speÿß. vnd treybet die überflüs
sikeit vndersich zů dem stůlgang. vnd reini
get dÿe nature vonn allen bösen dünsten.
vnd vnreÿnen feüchtigkeÿten. Vnnd reÿ
niget dÿe schwarczē Colera. adelt das plů
te. vnnd stercket das hÿren. Er kläret dÿe
augen. vnd meret vnd scherpffet dÿe sÿñe
vnnd vernunfft des menschen. vnd machet
gůt schön vnnd lautter farben. Dÿe vorge
schriben krafft vnnd tugend hat der weÿn
so man in ordenlich vnnd auch zÿmmlich
vnnd nicht zů vil auf ein mal neüßt vnnd
verzerett. So man in aber vnordenlichen
prauchet auch neüßt So tůt er vil schadēs
als vil er nucz tůt od̄ etwo vil mer/ Wann

wei ist die höchst vñ edlest ertzneÿ so mã
in neüßt als man sol nach ordnung vñ mã
siklichen wie vor geschriben steet· Es ist au
ch nüczlich zewissen wellichem alter er zů=
gehört od̃ nit· als kinden vnd alten leüten

Ein gůte ler von wein·

Auerrois der maister spricht das jungẽ
kinden wein geben zů trincken schedlichen
sej / wann die kind seind hiczig von natur·
vnd er verderbt die natur d̃ kind / wann d̃
wein ist auch hiczig von natur· vnd füllett
den kinden jre häupter mit böser hicz vnd
gewÿnnen dauon böse vnd plöde häuptlĩ
vnd kranck thorat sÿnn vnd böß gesicht
Jungen starcken leüten ist gesund wein ze
trincken als vil sÿ mügen / wann sÿ seind
kalt von natur· vnnd ist in gůt das sÿ star
cken wein trinckẽ· wann die seind kalt vñ
erschöpft· vnd der wein ist warm vñ wer=
met sÿ·

Von rotem wein·

Auicenna sprichet· alten leüten ist rotter
wein gesünder dann weÿsser / wann rotter
wein pringet in den haren· vnd den v̄stop
pet der süß weiß wein· Alter verdiger weĩ

ist gesund/der new wein als most den alten leüten vil schad/wann er krenckt in dz haubt·vnd macht sÿ in dem leib züflüssig· In einem kalten lād od zü kalten zeiten ist gesüntlicher vil weins zetrincken dann in eÿm warmen land od zü warmen zeÿtten· wann der wein hÿczitget vnd ist gesundt· wid die kelte des lands od der zeit·

¶ Wie sich die cōplex üben so d mēsch trunckẽ ist

¶ Sanguineus·

¶ Ein Sanguineus so er truncken wirt so lachet er vnd ist frölich·vnd lauft hin vnd her·vnd erzaiget küntlich sitten·

¶ Colericus·

¶ Ein colericus so er trückẽ ist/so redt er vil·vnd ist wanckelmütes·vnd wirt recht als er töbig sei·

¶ Flegmaticus·

¶ Ein Flegmaticus so er truncken wirtt/ so ist er schläfferig mit gar schwärē schlauf vnd fürcht sich ser·

¶ Melancolicus·

¶ Ein Melancolicus so er truncken wirtt so ist er traurige· Vnnd hebt an sein sünde vnnd vergangen ding zü bewaÿnen vnd zü beklagen·

¶ Von der ordnung des schlafs saget dises Capitel.

NAch dem essen vnd trincken so man die ordenlich praucht als vorgeschriben steet die behalten bej gesuntheit. Es bedarf auch der mensch der rů vnd des schlafs Vnd wie man sich ordenlich darjnn halten sol. vindestu in disem capitel geschriben.

¶ Von dem nucz des schlaffs

¶ Auicenna vnd Almansor schreiben vns von dem schlaffen vnd sprechend / das der schlaff vil nücz ist vnd vil hilf tůt dem leichnam der menschen / so man sein ordenlich gepraucht. Er benÿmpt der sel jr arbeit. vnd macht sÿ subtil vnd klůg. vnd scherpft die vernufft vnd thůt růen die empfintlichen kraft. machet milt die arbeit des leichnams. Auch machet er gůte deüung. vnd macht die natürlich kraft mächtig. vnd macht den leichnam faÿßt vnd warm von natur. Auicenna spricht. das der schlaf seÿ vil nüczlichen alten leüten / wann die alten der natürlichen feüchtikeit wenig haben die pringt wider Vnd

behelt in jnen der schlaf. Vnd dauon spricht
Auerrois. dz alles würcken d natur in dez
leichnã ist deüwig vnd feücht machen. vñ
das wachen verzert die selben. vnd zeücht
die jnnwendigen natürlichen würme an ĩ
die gelid/so behebt sÿ d schlaf jnnwẽdig

¶ Dz man nit zů vil schlaffen sōl.

¶ Almansor spricht. Zů vil schlaffen vnd
übermaß ist nit gůt. vnnd macht den leich
nam trucken vnd mager vnd voller flüße
die da heÿssen flegma. vnd erkelten den lei
chnam. darũb ist zů vil schlaffen nit gůt.

¶ Nit zů vil wachen.

¶ Vil wachẽ über die maß ist schedlich. es
enzündet natürlich würm zeuil. vñ vderbt
die natürlichẽ feüchte. vñ erstōrt die gůtẽ
gestalt des angesichts des menschen. Vnd
machet den leÿb zů vil trucken vnd kräck
vnnd meret auch dÿe rotten Colera. Vnd
das geschihet den magern leüten.

¶ Auicenna vnd Almansor schreÿben von
dem schlaff der sōl mässigklich nit zeuil vñ
zů rechter zeit geschehen.

¶ Zů wellicher zeit man schlaffen sol.

¶ Almansor spricht das der mensch nit schlaffen sol nach dem essen bis das er empfindet das sich die speiß auß dem magen hab gesencket· vnd biß der mēsch empfindet dz die schwäre als er nach dem essen schwäre vnd träg wirt sich gemÿnndert hab· Vnd darumb ist nücz das der mensch der schlaffen will/ so er ein weÿl siczet nach dē essen· das er dann ein wenig hin vnd her spacieren gee ee er schlaff so seczt sich die speiß dester ee·

¶ Mā sōl des tags nit schlaffen·

¶ Auicenna sprichet/ des tages schlaffen seÿ schedlich/ wann der selb schlaf machett feüchtin· vnd macht böse farb· vnd schadet dē milcz vnd dē geäder· vnnd macht auch träg vnd gar vnlustig zů essen·

¶ Schlaffen nach dem essen·

¶ Galienus spricht zůstund schlaffen nach dem essen betrübt das haubt vnd schat jm vil ser· Mag aber der mensch des schlaffens nit gerateen so sol er zů dem mÿnsten cz wū stund nach dem essen beÿtten·

¶ Auff wöllich seÿten man sich legē sōl·

¶ Auicenna spricht· das man den schlaf sōl

anheben auf der rechten seyten darauff söll man ein weil schlaffen. vnd darnach sich d mensch vmbwenden auf die lincken seyten vnd auch darauff schlaffen.

Auf dem bauch schlaffen wer es tůn möchte wär gar gesüntlich / wann von dē schlaffen die natürlich würme gesterckt wirt

Dz mā auf dē rucken nit schlaffen söl

Auf dem rucken schlaffen ist nit gůt sunder schedlich. vnd schickt den menschen daz er genaiget vnd empfencklich wirt böser feüchtikeit od siechtumbs. als appoplexia das ist der gäch tod vnd hyrn töbig. daz d mensch auffert auß dem schlaf. vnd schreÿt als ein vnsinniger. Vnd das einen menschē geduncket etwz wöll in ertruckē. vñ mag nit gereden. Vnd daz kömpt alles von dez plůt des menschen daz sich samlet vmb daz hercz. vnd möcht ein mensch von stund dauon vergeen. Darumb sol sich ein yecklicher mensch daruor hůten / wann das ist vrsache das sich maniges mensch gesund schlaffen leget. vnd wirt tod gefunden.

Von dem schlaff.

¶ Auicenna der groß maister gibt ein gemeyne nücze regel von dem schlaf vnd sprichet. So der mensch schlaffen wil so sol er das haubt vnd den hals vnd sunst sich überal gar warm zů decken. Vñ die prust vñ das haubt söllen höher ligen dann die nideren teÿl des leibs. vnd das macht gar gůte däung in dem magen.

¶ Von dem schlaffen.

¶ In der sunnē schein schlaffen ist böß. vñ an dē mōn scheln noch vil böser.

¶ Das Capitel sagt nun wie man den leichnā purgiern vñ reinigē söl

Dafornoz ist geschriben wie sich der mēsch gesuntlich haltē sol mit essen/ trincken. vnd schlaffen. darnach ist nüczlich ze wissen wie man den leichnam reÿnigen vnd von den überflüssigkeÿten läeren vnd euacuiern söl. Als mit laxatiue dz ist mit außtreÿben der erczneÿ/ mit baden/ mit aderlassen/ von dē hernach von ÿedē besunder geschriben steet. Vnd zům ersten von d erczneÿ die da heißt Laxatiua.

Von dem laxieren.

Die natur des leibs wirt behalten in irẽ leben des weses bis zů d zeit die niemãt üb ertreten mag. Als wir alle sterben műssen/ so man sich ordenlich helt in den dingen on die d leichnã nit leben mag/ als an essen/ trĩ cken vñ schlaffen. So nũ d mensch ordẽlich lebt dẽnocht beleibt d natur etwz über das nit vzert wirt. vnd dz samlot sich von zeÿt zů zeiten in dẽ menschen so dz nit außtribẽ wirt/ kõpt d leichnã daruon in groß siech- tumb. Darũb spricht Auicenna. Es sõl ein ÿecklich mẽsch zů zeitẽ im jar als im maÿẽ ein laxatiue nemen seiner natur bekũmlich Vnd des zetůn sol er d ärczt rãt haben das dz laxiern sõl stůlgeng machen vnd harn

Von dem Baden.

Der leichnã des menschen darf auch reini gung von böser feüchtigkeit dÿe sich sam- lot zwÿschen haut vnd flaisch. Vnnd dÿe reÿnigung soll seÿn mit baden. Darumbe solt du in disem capitel lernen wie vnd zů wellicher zeit du baden solt. vnnd was du darzů nemen wilt.

¶Der ander Teyl

¶Wann man baden söll.

¶Auicenna spricht· wer gesüntlich baden
will der söl nach dē essen zehand nit baden·
sund̈ so die speiß jm magen verzert vn̄ ver
deüet ist/ das ist des morgens nůchter oder
zů vesper zeit· Dz bezeüget Auerrois vnd
spricht· Wer mit vollem bauch dz ist zestūd
nach dē essen in dz bad geet dē werdē die lö
cher der haut genannt porj v̄stopfft vn̄ be
schlossen/ das die vnreinikeit der schwaÿße
vnd die überflüssikeit nit herauß mag kō=
men· vnd vō dē v̄stopffen lauffen die sellbē
von eÿm gelid in das and̈· vnd pringē dez
leichnam grossen schaden· vn̄ darūb ist vol
baden nit gesund· wann baden zehād nach
dē vol essen irrt die däung· vnd zeühett die
speiß vnuerdeüt in die gelider· vnd dz pr̄
get mangerleÿ siechtumb·

¶Von der zeit des badens·

¶Rechte zeit des badens ist so die speiß in
dē magen v̄zert vnd v̄deüt ist· vnd so das
gedårm gereiniget ist/ also das d̈ mēsch ee
zů stůl sej gangen· Galienus spricht Mā söl
so die speiß verdeüet ist vn̄ der bauch zů dē

stůl gereÿniget ist/so wermet daz bad vnd macht gůt dåung. vnd krefftiget dē magē Jst aber sach das man badet ee die speiß in dē magen verzert wirt vnd ee man zestůl gangen ist/so geet der dunst in den bauche. durch den ganczen leichnā vnd gelid. vnd vͤ́sert sÿ. macht das plůt faul. vnd d̃ sellbig mißt wirt von der hicz des bauchs hert Jm leib. vnd mag der mensch dann hernach nit wol zestůl geen.

Wie mā sich vor dē bad haltē sōl

Constantinus spricht ee dz man zům bade geet/so sōl man sich dauor exercieren vñ üben mit bewegen vnd arbeÿten als mitt hin vnd her geen od̃ sunst wie mā will dz d̃ leichnā vor aller erkückt vnd erwermet werd/dauon wirt d̃ leichnā geschickt dz d̃ schwaiß vñ die böß feüchtikeit hingeet vñ die pori werden dauon geöffnet.

Wer gern faÿßt wår wēn d̃ badē sol

Auicenna spricht. wer zů mager ist vnd geren faÿßt wåre der soll zů stunden nach dem essen baden so wirt er faißt. Er sōl sich aber fürsehen das im die schwaißlöcher die

porj zů latein heissend nit verstopffet werden. als vor geschriben vnd vnderschaiden lich gehört ist / will er sich daruor bewaren so sol er vor ee er in das bad geet met trincken. mag er keinen met gehaben / so söl er hönig mit wasser temperiern. vnd söll daz für den met trincken. Ist ein mensch vayßt vnd wolt gern mager sein. der söll nůchter baden. vnd lang in dem bad beleÿben So wirt er mager.

¶ Von dem nůchter baden.

¶ Auicenna spricht. Wer nůchter badē wil vnd besorgt die roten Colera / als Colerici die hiczigter natur seind der sol vor ee dz er in das bad geet etwz subtils nÿessen als ei hůnerprů / oð ein ärbeÿß prů / oder sunßte ein wenigte begossens prot.

¶ Das man nit zů heÿß söl baden

¶ Auch spricht Auicenna / man sol mässigklichen baden das ist nit zů heiß noch nit ze lang. wann von dem wirt der leÿchnam zů vil erhicziget. vnd wirt dann gekrenckt

¶ Das man in dem bad nit trinckē sol

¶ Auicenna schreipt auch das man jn dem

bad nit trincken sol/weder kaltes wasser/
noch keinerleÿ kaltes geträck /noch nach
dem bad/wann zů der zeit die porj dz seid
die löcher der haut offen seind· vnd die kel-
ten von dem kalten getranck teÿlen sich in
das haubt vnd zů dem herczen· vnd in dÿe
andern edlen gelider des leichnams· vnd v̄
derbet vnd machet zů nichten jr natürliche
krefft·

Wie mā sich darnach haltē sōl·

Nach dem bad sol man kein hiczige spei
se nÿessen/als pfeffer·knoblache/oder d̄ ge
leÿch/wann dauon gewÿnnet ein mensch
einen siechtumb heißt Ethica zů latein·vn̄
ist das abnemen·

Wenn man nach dem baden essen sol·

Auch nach dem bad sol man das essen ei
gůte lange zeÿt verziehen bis sich dÿe na-
türlich würme wÿder jnnwendige in dem
menschen gesamlot dye vonn hÿcz wegen
des badens sich außwendige in dem leÿch-
nam außgeteÿlet hat· Vnnd nach dem ba-
de soll man sich hůtten vor grober speÿße·
als dann ist rintflaisch·schweÿnisch flaisch·
vnnd jr geleÿchen /wann dÿe natürliche

würme vnd die däung etwz von dem bad gekrenckt ist. Vnd darumb soll man nach dem bad subtile vnd geringe speiß nyessen die leichtlich vnd gůt zů verdeüen seind.

❡ Dz mã sich nach dẽ bad sōl warm haltẽ.

❡ Nach dem bad sol man dz haubt vnd dẽ ganczen leichnam warm halten/wãn dÿe porj noch offen seind. vnd die außwendig kelte geet hineín in den leichnã durch dÿe selben lōcher. vnd pringet oft grossen scha den. Auch wer das fieber oder dẽ frōret hat der sol nit baden.

❡ Wie man sich in dem bad mit kaltẽ vnd warmem wasser halten sōl.

❡ Auch ist zewissen das man sich in dẽ bad mit kaltem wasser nit badẽ sōl biß mã gar wol erschwiczet/das ist bis man schier wil außgeen/wenn das kalt wasser da an dem anfang des bades verstopffet denn dÿe po ros dz die überflüssikeit nit mag schwiczen herauß. Darũb so du in dz bad kōmeßt so begeüß dich zestũd mit warmẽ wasser als warm du es leÿden magst. dz ōffnet dir die lōcher ď haubt poros genãnt. so du auß dẽ

bad wilt geen/so geüß dich mit külē waß-
ser das nit zů kalt sej·als ein wenig kül oď
law·vnd das erfrischet die gelider des leÿ
chnams/die von der hicz wegen des bades
gekrenckt seind·vnd krefftiget den leichnā
vnd treibt die natürliche würm·die vonn
der hicz des badens sich außwendig in den
leichnam geteilt haben wiď hinein·vnd da
uon werden gekrefftiget die jnnwendigen
gelider als der magen vnd die anďn·vnnd
krefftiget die natur das sÿ den bősen schw
aiß treÿbt von dem herczen·

Ein gemeine kurcze ler von badē

Die maister geben ein kurcze ler von dē
baden vnd sprechen·So du baden wilt so
beweg dich vor vnd exercier dich mit spa-
ciern ein gůte weil bis das du erwarmeßt
darnach so gee in daz bad·vnd beleib an ei
ner külen stat·vnd erschwicz do·vnd laße
dich reÿben vnd darnach giessen mit eÿm
warmē wasser·darnach sicz an ein wermie
re stat jm bad·vnd darnach aber wermer/
also nach einanď je baß bis du geleich wol
erschwiczest·vnd darnach wäsch dich mitt

wasser das nit so heyß sey als das erst. Vñ zů dem letsten mit einem külen wasser das doch nit zů kalt sey. vnd in dez bad sol mã sein on geschrey. Vnd so du außgeest So halt dich warm.

Von dem wasser bad.

In wasser baden ist gar gesund zů badẽ so man sy macht von reynen süssen fliessenden wassern. Vnd es sol nit zeuil heiß sein. Man söl dareîn siczen bis über dẽ nabel. vñ nit bis über die prust/ darũb das dz hercze nit zů onmächtig vnd zů vil kranck werd. Dz baden ist vil nucz vnd gesund dẽ menschen der den stein hat. vnd das grymmen in dem leib vnd sunst zů andern dingen

Wie man sich nach dẽ bad halten sol

So du gebadet hast so lege dich in eyn pedt. vnd laß dir die füß reyben mit salcze vnd mit essich/ das macht lustig. vñ zeühet dye bösen hicz auß dem leichnam. Auch in dez bad söltu dir die füß lassen schaben mit einem messer an der solen.

Von dem schlaff nach dem bad.

Auicenna spricht. Ein weyser mensch so

er auß dem bad geet der sôl nit zestũd darnach essen/ er sôl vor tůn ein schlaf.

¶ Wz ordēlich badē ð natur frücht brig

¶ Almansor vnnd Auicenna sprechendt. Ordenlich baden als hieuor geschriben stat pringet gar vil nucz vnd hilft dem leÿchnam. Es machet in feücht. vnd verneüt die lôcher der haut. vnd reiniget die natur. vñ ôffnet poros. vnd pringet gůten schlaf. vñ machet subtil. vnd vertreibt weetagē vñ müde. Vnnd schicket den leichnam wol zů der speiß.

¶ Von dem vngeordneten baden.

¶ So man aber vnordenlich badet/ das ist zů vil heiß vnd zů lang. vnd mit vollē bauche badet/ so pringet es die nachgeschriben schäden. Es verderbt zerstôrt vñ mÿnnôtt die kraft der natur. vnd hiczigет das hercz Vnd macht so onmächtig das der mensche sein selber nicht empfindet. vnd machet vnlustig. vnd füllet den leÿchname mit bôsen feüchtigkeÿten.

¶ Dÿses Capitel das saget nun vonn dem aderlassen.

DEr leichnam des menschen bedarf auch zů d' gesuntheit das er gereÿniget werd võ d' überflüssigkeit des plůts/wann so sein zů vil wirt jm menschẽ so wirt es corrumpiert·vnd faul durch einãder·vnd verstopffet das geäder·vnd mitt namen geschicht dz müssigen leüten oft die vil vnd lustiklich mit gůter speiß gespeißt werden·Vnd so des plůtes also zů vil vnd corumpiert vnd faul wirt durcheinander so ist es ein sach grosser siechtumb·Vñ darumb bedarf man wol das man wiß wann vnd wie/das ist zů wölllicher zeit·in wöllicher maß·vñ zů wellicher adn·vnd für wz siechtumbs·Vñ warzů ein ÿecklich mẽsch lassen sol·Vnd von allẽ dẽ sagt diß capitel·nach außweÿsung vñ ler d' hohen maister in der erczneÿ·

Das man nit zů vil sol lassen·

Almansor spricht·Es söl niemant zů vil lassen/wann des menschen complex wirtt böß dauon·Dz ist daz d' mensch d' zeuil laßt von einer gůten complex in ein bösere ver

wandlet wirt· Auch wirt der mensch dauō genaiget zů der wassersucht· vnd verderbt sein begird zů essen· vnd kōmet dauon krāckheit des herczens/des magen· vnd der leber· vnd die gelider werden dauon zÿttern Auch kōmet dauon Paralisis vnd appoplexia der gäch tod· vnnd die natürlichen kreft werden dauon gekrenckt·

¶ Von den stunden des aderlassens·

¶ Auicenna spricht/das daz aderlassen habe zwů zeÿt darjnn man lassen sol· Die erst ist außerwōlt· Die ander ist bezwungen·

¶ Von der ersten stund·

¶ Die außerwōlt zeit des adlassens ist an einem liechten klaren tag zů der tercz zeÿtt so die däung jm mēschen volbracht ist· vñ d mensch vor den leichnā mit harn vñ stůl wol gereiniget hat· vnd nit ee sol man ad lassen·

¶ Von d zeit des adlassens·

¶ Es ist auch zewissen das das aderlassen zwů außerwōlt zeit hat jm jar in dē es dem leichnam allermaist fůgsamklich ist· Dz erste ist der lencz· derhebt sich an an sant Peters tag Kathedra· vnd wert bis an santt

Vrbans tag. Die andˀ zeit ist der herbst. vñ hebt sich an an sant Bartolmeus tag. vnd wert bis auf sant Clementen tag.

Ein gůte ler.

Etlich lerer sprechen man müg nach essens lassen zů dˀ leber/ widˀ die ist Auicenna der vor in allem mer bewärt ist. vñ spricht. Man söll alle mal nüchter lassen außgenõmen zů der zeit der grossen noturft/ alls es hernach zehand geschriben steet.

Von der andern stund des lassens.

Die ander stund des aderlassens ist noturftig odˀ bezwungen/ daz ist so mã ye lassen můß vnd des nit geratẽ mag. als ob eĩ mensch die driesen odˀ pestilencz anstiessend dˀ mag lassen zů aller zeit. bedarf darã nichs scheühen.

So lassen spoten ist

Auch sol niemand zů adˀ lassen so es gar kalt ist odˀ gar heyß/ wann es wär gar schedlich. Dz aderlassen will ein mitel zeit haben die weder zů kalt noch zů warm ist.

Wer nit lassen sol.

Wer einen bösen magen hat vñ ein kalte leber/ dem ist aderlassen nit gesund.

Wenn man nit lassen sol.

Auch ist mit fleiß zemercken das zestunden nach grosser arbeit vnd grosser hÿcze nach vnkeüsch vnd nach dem bad. vnd so der mensch laxus ist gewesen. das ist so er vil stůl gehebt hat mer denn sein tägliche gewonheit ist. vnd so sich d̃ mensch geprochen hat. vnd nach grossem wachen sol nie mant aderlassen/wann es pringt gar tött lichen schaden

In wöllichem alter man lassen sol.

Auch spricht Auicenna/das niemãt laß sen sol der vnd. xiiij. jaren ist.

Wenn es gesund seÿ.

Wer oder welliches dÿe seind dÿe ader lassen söllen. Dauon sprichet Almãsor. Die menschẽ den jr adern vol seind vnd storczẽ Vnnd dÿe menschen dÿe prawn vnd rott seind. vnnd vil flaisch habend. Vnnd dÿe menschen dÿe vil vnd gewonlich fleisch eß send vnd wein trinckend. Vnnd dÿe men schen dÿe da gewonlichen vÿl geschwöre vnd trüsen habend an den bainen oder sun ste an dem leÿb. Vnd die menschen dÿe daz

fieber an kōmet die mügen lassen wenn sÿ wöllen. Wer lang kranck ist gewesen d sol nit lassen bis er gancz wid gesund wirt.

¶ Wenn man aufhören sol.

¶ Auicenna gibt ein ler wenn man aufhören sol. vnd spricht / wann du aderlassest so merck das plůt. Ist es dick vnd schwarcze so laß es geen bis es sich verwandlet. Istt es aber weiß far vnd dünn vnd subtil. So laß nit vil / wann es wär ein zaichen dz dir sein nit not wär. laßtu darüber vil herauß geen / es pringet dir schaden.

¶ Wer nit aderlassen sol.

¶ Auch sol niemant zů der aderlassen d vnlustig ist zů essen / die weil er vnlustig ist. er söl es verziehen bis er wider lustig vnd begirig wirt / denn sol er lassen das bekōmpt im wol.

¶ Ein gůte ler von dem lassen.

¶ Auicenna spricht. Dz niemant lassen söll an dem fieber so in das angeet / noch an der stund so in das fieber angeet / es sej mit kelte oder mit hicz. welliches fieber das seÿ dz alltäglich oder das andertäglich oder das

drittäglich·wider die ler tůnd vil menschē dardurch kūmend sÿ zů grossem schaden

¶ Ein gůte ler so du bösz geplůt hast

¶ So du bösz plůt hast gelassen/ so sölltu darnach als bald nit mer lassen als vil thoroter leüt thůnd· Du sölt dich speÿsen mitt subtiler speisz dauō sich dz plůtt bessert vnd adelt/als subtil speisz· vnd lautern wein

¶ Dz mā oft adlassen sol vn̄ wenig·

¶ Es ist pesser oft zů der aderlassen vnd eī wenig/denn vil zů eÿm mal.

¶ Ein gůte ler·

¶ Kein truncken mensch sol zů aderlassen: bis er nüchter wirt·

¶ Mer ein gůte ler·

¶ Auicenna spricht Ein mensch der geschlagen od gestossen wirt/od gefallen ist·der sol zestund aderlassen das dz plůt nit gerat zů grösserm schaden· ¶ Wer lassen söl

¶ Wer vil schwiczet vnd gern schwiczett· das ist ein zaichen das er des plůtes zů vÿl hat/der sol aderlassen·

¶ Wie man sich nach der aderläsz sin haltē sol das nücz seÿ·

¶ Es ist zewissen das der mensch als bald nach dem aderlassen nit schlaffen söl. Es söl sich auch niemant darnach als pald zůfüllē mit essen vnd trincken. Vnd darumb spricht Auicenna. Der aderlåsser sol nit fråssig sein. vnd die speiß söl subtil sein die schier verdeüt sey vñ gůt plůt mach. Nach dē aderlassen söl sich niemant bewegen mit grosser arbeit / bis er darnach zwē tag od̄ drej gerůwet. Es ist gůt das d̄ aderlasser an dē rucken lig vnd rů / das ist dem plůt bequēlich / doch sol er an dem rucken nit schlaffen als vor auch von dem schlaf geschriben stat Es sol auch niemant zestund nach dem lassen baden bis an den vierden tag.

¶ Von dem tag so du lassen wilt

¶ Auicenna spricht. So du lassen wilt So soltu dir einen klaren tag außerwölen.

¶ Von dem laß eysen.

¶ Das eysen damit man dir laßt söl jm winter grösser sein dann jm Summer.

¶ Von dem Lenczen.

¶ Jn dem Lenczen vnd in dem Summer so söltu lassen von der gerechten seytten an

dem leychnam·In dem wintter vnd in dez
herbst von der lincken seytten·

¶ Von den jungen menschen·

¶ Junge menschen söllen lassen so der mon
new ist·vnd die alten so er alt ist·
¶ In wöllichem monat gůt lassen sey daz
vindestu geschribē am anfang vō monatē·

¶ Wenn man auff hören soll·

¶ So der mensch zů der ader laßt vnnd an
dem antlücz plaich wirt·Vnd im die pulß
kranck wirt so sōl er aufhören·

¶ Was schadens dauon kömpt

¶ Almansor spricht·So der mensch dz adẽ
lassen übergeet zů vil da kömet von trüsen
geschwer vnd platern vnd das fieber·Fre
nesis das ist hyrn töbig vnd etwo ð gåch
tod vnd aussezikeit·vnd ander siechtumb
vil·vnd mert die natur an jungen leütten·
Darūb spricht ein maister·Der jūg mēsche
sol mässig vnd keüsch sein mit essen vñ tri
cken·oð sol zů adlassen oð helfen oð sterben
Nach dē adlassen hůt dich vor allen speysē
die stopffen/als essich piren käß·vñ dürre
gesalczen flaisch/wann sy schedlich seind·

¶ Zů wellicher ader man lassen sol

¶ Wie man zů einer ÿecklichen ader an einem ÿecklichen teÿl des leichnams für einen jecklichen siechtumb lassen söl/das vindest du hernach geschriben von einer ÿecklichen ader besunder

¶ Von dē haubt.

¶ Das haubt ist dz wirdigest am leichnā Darūb will jch an dem haubt anhebē.

¶ Von der adern der stiren.

Ein ader ist vornen an der stirē die ist gůt zelassen für grossen alten siechtumb oď weetagen des haubt. vñ für frenesim. dz ist hÿrntöbig oď vnsinnig. vñ so ein mensch von sein sÿnnen ist kōmē. vñ pringet wÿder das corrumpiert verderbet hÿren. vnd hilft für aussacz.

¶ Von den adern hinder den oren.

Zwů adern seind. eine hinder dem rechtten or. die ander hinder dem gelincken beÿd zů lassen. So man sÿ laſt das macht gůt gedechtnuſ. das zů latein heiſt Memoria. vnd reiniget das antlücz ob es mailig oď fleckt ist/vnnd vertreibt die flüſ des haubts ge

¶ Das xxxvii. blat
nannt Reüma. vnd vertreibt die flüß der
zän vnd des zanfleisch. vnd seind gůt zelas
sen für all weetagen des mundes.

¶ Von den adern an dem schlaff.

¶ Zwů adern seind an dem schlaf. eine an d
rechten seÿten/die ander an d lincken seiten
Die seind gůt zelassen für weetagen d orē
für den fluß vnd grossen weetagen d augē

¶ Von den adern in den augen.

Zwů adern seind in dē ecken der augen beÿ
der nasen. eine an der rechten seÿten. die an-
der an d lincken. die seīd gůt zelassen für die
tünckel od vinstere d augen. vnnd für dÿe
maÿl d augen. für dē nebel vñ fluß d augē.

¶ Von den adern in den oren

¶ Zwů adn seind in den oren. eine in d re-
chten. die ander in dem linckē. die seind gůt
zelassen für das risen vnd zittern des haub
tes. vnd für die vnreinikeit des mundes

¶ Von den adern auff d nasen.

¶ Ein ader ist vornen auf dē spicz d nasen.
ist gůt zelassen so dem menschen das haubt
schwär vñ flüssig ist. vñ ist gůt für dē fluß
d augē.

¶ Von d ad im mund.

Zwů adern in dez mund seind gůt zelaß sen für die male vñ platern des antlücz vñ für den weetagen des haubts.

Von der adern an der zungen.

Zwů adern seind vnder der zungen/ So man sÿ laßt so seind sÿ gůt für die flüß vñ für die tropffen. vnd auch für all weetagẽ der zän vnd des zanfleischs. vñ für die trüsen vnd geschwör der kelen vnd des halß. vnd für den bösen siechtumb Appoplexia. vnd für die hůsten. vnd für den weetagẽ des mundes. der backen vnd der kinstöck.

Von der adern vnder dem kÿn.

Ein ader ist vnder dem kÿn so mã sÿ laset so ist es gůt für den weetagen der prust mãn vnd frauen. vñ für weetagẽ des haubtes vnd der prust. vnd für das kreczen in dem mund. vnnd für den stinckenden atem vnd für die geschwer in der nasen.

Von der ader an dem nack

Ein ader ist hinden an dez nack. So mã sÿ laßt so ist sÿ gůtt für den weetagen des haubtes. Vnd ist gůt für dÿe torheÿt oder wůten vnd toben die da kommet von krã

ckheÿt des haubts der stÿrn vñ des hÿrn.

¶ Von den adern an dem hals.

¶ Zwů adern seind am halß. eine vornen/ die ander hinden/so mã sÿ läßt so seind sÿ gůt für die geschwulst des zanfleischs vnd kÿnpacken. vnd für drůß vnd geschwör der kelen. Vnd zů ader sol man lassen mitt grosser fürsichtigkeÿt.

¶ Von der haubt adern.

¶ Die haubtader so mã sÿ laßt so ist sÿ gů te für all weetagen des haubts vnd flüße der augen. vñ für den hinfallenden siechtů be. Man mag die ader lassen an dem arme. oder an der hend. Man mag auch zů d̃ hau bteader lassen wenn es not ist. vñ so es gůt ist/doch besunder vor andern zeÿten ist aller peßt die haubtad̃ lassen. nonas aprilis das ist an dez nächsten tag nach Ambrosij oder zwen oder dreÿ tag daruor.

¶ Von den adern auf den rippen

¶ Zwů ader auf den rippen der rechten seÿten die seind gůt zů lassen für das zitern vñ das straczen der adern an den armen.

¶ Von der leber adern.

Die leber ader so manß laßt am rechtten arm an den henden an den fingern / so ist dz lassen nücz an der leber vnd der prust / auch der lũgen. vnd für die überflüssikeit d᷒ gallen / die von d᷒ hicz der leber kõmet. vnd für der zãn weetagen / des ruckens / der ripp / d᷒ seÿten vnd aller gelid᷒. vnd für das fliessen des plůts an der nasen . vnnd für das haut kraczen wannß d᷒ mensch bedarf. Vñ so nach dẽ monat vnd den zaichen gůt lassen istt So mag man zů d᷒ leber lassen. Aber besunder vor andern zeÿten ist an dem aller pestẽ zů d᷒ leber lassen Nonas Maÿ / dz ist am nãchsten tag nach Johãnis ante portã latinã Zů der leber ist allzeit gůt lassen für das fieber / das ist für den frörer.

Von den adern der Elenpogen

Zwů aderen seind auf den elenpogen an beÿden armen. zů dẽ selben adn lassen ist gůte für den weetagen der prust vnd d᷒ lũgẽ. Vnd so man den atem nit leichtiklich habẽ mag. vnd für den schwindel. vnnd für den krampff. vnd den fallenden siechtumb.

Von der Median.

¶ Die Median ader so man sy̋ laßt das ist
gůt wid̕ all geprächen der deüung vñ für
all weetagen d̕ prußt des herczens/des ma
gens/des milcz/der leber. vnd der seÿtten.
vnd wider all siechtumb der lungen. vnd
zů allē zeiten in dem jar so gůt lassen ist ma
ge man zů d̕ Median lassen. Aber besunder
vor andern zeiten in dē jar ist am aller pestē
lassen zů der median Nonas septembris. dz
ist am vierdē tag vor vnser frauen tag Na
tiuitatis.

¶ Von den ad̕n des daumēs.

¶ Zwů ad̕n auf dem daumen an der rechtē
hād so mā sy̋ laßt/das ist gůt für weetagē
des haubts vnd das fieber.

¶ Von dem kleinen vinger.

¶ Zwů adern seind auf dem kleinen finger
an beÿden henden/so man sÿ laßt dz ist gů
te für die verstopffung der prußt vnd für
vnlust der speiß od̕ des essens. vnd für die
gülbin od̕ plaichin d̕ augē vñ des antlücz.

¶ Von dem gemächt.

¶ Ein ader ist oben vornen auf des manns
gemächt/so mā sy̋ laßt ist gůt für die waß
sersucht vñ für all siechtūb d̕ gemächt.

¶ Der ander Teyl

¶ Von den adern vnden an dē gemächt

¶ Ein ader ist vnden an des manns gemächte bey dem preputio/ so man sy laßt daz ist gůt für den krampf vñ für den siechtūb Colica passio · vnd für die geschwulst des gemächts vnd den harn stein so man nicht haren mag ·

¶ Von den adern an den diehen

¶ Zwů adern an den diehen vnnd zwů an den schinpainen so man sy laßt ist gůt für den siechtumb vnd geprächen der nyern · d̕ plasen vnd alles ingewaides · vnd für ein siechtumb heißt Artetica · vnd für den siechtumb podogrā · vñ für das starren des geäders vnd des ganczen leichnams

¶ Von den adn̄ in der knye kelen ·

¶ Zwů ader seind in den knyekeln/ so mā sy laßt das ist gůt für weetagen vñ geprästen der plasen der lenden des gemächts · vñ für all siechtumb die da heissend Artetica · die machent starcke pain vnd füß ·

¶ Von frauen adern an den encklen ·

¶ Zwů adern jnnwendig vnder dem knorren od̕ encklen an beyden füssen/ so man sy

laßt das ist gůt den frauen nach der gepurt das reÿniget die můtter das sÿ wolgeschickte werden zů empfahen. Es ist auch gůtt den frauen die jre recht nit haben/dē pringt es jre recht wider/wann den frauen den jre recht außbeleÿben ee der zeÿt den pringett es grossen schaden.

Von den aussern knorren

Zwů adern seind vnder dē aussern knörren oder enckeln an beÿden fůssen/so mā sÿ laßt das ist gůt für den weetagen der plasen. der nit harn mag den hilft es wol. vnd ist auch gůt für den weetagē der nÿern. vñ für trůsen geschwer vnnd geschwulst des gemächtes oder geschrötes.

Von der grossen zehen.

Zwů adˀ seind auf dˀ grossen zehen an bei den fůssen. so man sÿ laßt dz ist gůt für die platern vnd maÿl vnd flecken des antlücz vnd für die röte in den augen. vnd für den krebs. vnd für die überbain die an den schīpainen wachssend. Es ist auch gůt so dÿe frauen jre recht zů vil haben.

Von der kleinen zehen.

¶ Zwů adern seind auf der kleinē zehen an beÿden füssen/genannt die gichtadn/so mā sÿ laßt dz ist gůt für den siechtūb d̄ nieren/ vnd beschwärung d̄ gelid· vn̄ das paralis für dz gicht vnd den tropffen·

¶ Wie du das plůt sölt vertreÿben·

¶ Hieuor ist beschribē wie mā adlassen sol vnd von wellichen adn· Nun ist auch nücz zewissen wie man an dē plůt das man hat gelassen kranckheit od̄ gesuntheit erkennē söll· Dauon söltu wissen/so du gelassen haste/so secz das plůt allweg in ein schatē do es wed̄ kalt noch warm seÿ bis es erkůlet vnd gesteet/darnach söltu es sehen· Ist das plůt oben weiß gestalt als des meschē speichel/das deüt die hůsten· vn̄ dz d̄ mēsch an der lungen siech werden will od̄ ist· Ist dz plůt weÿchsselfar/so ist die leber krāck vō hicz· So es schwÿmpt jm wasser so hatt d̄ mensch den stein· Ist dz plůt trucken on feüchtikeit· vnd hat mangerlej farb als eī rot gestreift tůch· d̄ mensch ist genaigt zů dem siechtūb Paralis· So das plůt grünfar ist vnd vil wässerig· d̄ mensch ist kranck an dē

herczen vnd in der prust/od er wirt sieche lebt er mit rats. Hat das plůt ein liechte dün ne haut/der selb mensch ist od will kranck werden zwischen haut vnd flaisch/vñ grim dig vnd kreczig. So aber körnlin schwÿm ment im plůt/d selb mensch hat od will ge schwer gewÿnnen. So das plůt schöne ist nit zů trucken noch zefeüchte/vnd d zaichen nit hat von den vorgeschriben steet. d sellb mensch ist gesund on zweÿfel.

Das Capitel sagt von dem wülē od prächē dz oben zům müd geschihet.

Auch nach dē adlassen als vorgeschriben ist so bedarf d leÿb daz er gereinigget seÿ von überflüssikeit der natur/ die sich in dē orificio stomachi samlē/dz ist oben in dem mund des magens/vnd die euacuacion/das ist die reinigung söll zům mund herauß geschehen mit prächen.

Von d gesuntheit des vnwillens.

Auicenna spricht. Ein ÿecklich mensch d gesuntheit will pflegen söl sich darzů üben das er sich in ÿecklichem monat zwen tag

nach einander präch· vnd vomitum habe/
vnd spricht mit namen zwen tag nacheinander/was an dem ersten tag sich mit dem vomitum· dz ist mit dē prächē sich nit gereiniget het das es dann an dē andern tag geschähe· Vnd das gebeüt Ypocras vnd spricht/das der vomitus das ist das prächen den menschen gesund behalt·

¶ Wenn es güt sey·

¶ Almansor spricht das es gesund sey das sich der mensch in eym yecklichen monat eī mal züm mynnsten präche oď zwir· Es sōl aber nit nüchter geschehen· So du dich nū prächen wilt als vor geschribē ist/ so soltu mägerlej speiß essen das du geleich vol sey eßt vnd vil trinckē· Magstu dich aber nit prächen on weetagen/so yß dich vol mangerley speiß vnd trinck vil darzů· Vnd so du vō dē tisch geest/so trick ein gůtē trūck warms wassers· vnd beweg dich· vñ lauff hin vnd her/so prichstu dich on schmerczē vñ tů das nach dē morgen essen·

¶ Von seiner tugent·

¶ Auicenna vnd Almansor sprechen dz dz

prächen das jm der mensch in dem monatt ein mal selber machet/als vorgeschriben ist pringt dem leichnā vil hilf. Es reiniget den magen von bösen schedlichen feüchtikeytē Vnd macht lustige güte däung. vnd treÿbet auß flegma vnd Coleram die beide vil schadens pringent/so sÿ nit mit dem vomitu genannt das prächen außgetriben werden. Der vomitus macht dz schwär haubt leicht oder gering so man tůt als vorgeschriben ist. vnd macht die augen klar vñ lauter. vnd ist dem nücz in des magen Colera abgeet. vnd die speiß verderbt. Vnd ist güt für die geschwör die da werdē an dē niern. vnd an der plasen. Vnd ist güt für die außseczikeit. vnd für böse farb. vnd für dÿe v stopffung des magens. vñ ist auch gar güte für dz zittern vnd für das Paralis.

Wenn das prächen gůt seÿ.

Der vomitus/ das ist das prächen oder vndeñen ist allermaist nücz vnd bequēlich den die Colerici seind von natur vnd mager. Des vomit des zů vil ist vñ geschihet schadt. es macht dē leichnā truckē vñ dürr

vnd schadet dem magen/den augen·prust/ leber/lūgen·vñ erreyßt dz geäd in d̄ prust·

Ein gůte ler für das vndewen·

Wer sich aber zeuil pricht/der sōl gedēck en das er vast vñ vil schlaf das hilft im·vñ sol pflaster machen über den magen vō hÿ czigen dingen·als kümel vnd sein geleÿch Hilft daz nit so sol er milch vnd wein war me durch einander trinck en·

Wie man sich damit halten sōl

So der mensch will vomiern: dz ist präch-en/so sol er die augen zůheben mit einem tůch/das nichs herauß fließ·vnd sōl dē bau che zů pinden mit eÿm linden tůch vñ senft das er nit zů ser gepunden seÿ·

Wie man sich darnach halten sol·

Nach dē prächen ist gůt lang vasten bis die begir zů essen starck wirt·vnd vast lusti ge·Nach dē vomitū seind gesund leicht rin ge speiß/die schier verdeüt seind als kleÿn vogel/od̄ sunst leicht speiß· So sich d̄ men sche pricht als geschriben steet·so sol er dar nach mässiklich vnd kůl baden· Nach dem prächen sol d̄ mensch růen vnd on arbeit sei

vnd sōl essich vnd wasser durch einand mi
schen· vnd sol da das antlücz vnd den mūd
damit wäschen/dz zeühet jm die geschwōr
vnd bōsen dünst auß dē haubt· vnd er sol
sich hütten vor trincken·

Auch soltu wissen das die natur des mē
schen bedarf zů der gesuntheit etwan einer
euacuacion vnd reinigung/das ist Cristie
ren· Vnd von dem spricht Auicenna das es
gar ein heÿlsame erczneÿ seÿ· vnd treib all
überflüssikeit der ōbern vnd edlen gelid an
dē leichnaz auß·als des haubts·des herczē·
vnd der andern nüczlichen vnd gesundē ge
lider· Darumb sōl sich niemant daruor für
chten/wēn es ein edle nücze erczneÿ ist· vnd
man mag sÿ on allen schaden nemen·

Wie man sich Cristiern sōll·

Man sōl eins treüen arczets rat pflegen
Dz cristiern ist gesund den niern der plasen·
vnd fūr die bōsen Colera· vnd ist nüczlich
allen ōbern gelidern an dem leichnam alls
vor geschriben steet·

Von dem lufft

Wie der luft sein sōl do du inn woneßt

das er dir gesuntheit behalt· d luft sol nit v̈mischt sein· mit dünsten· mit rauch ·mit nebel/ wann der vermischt luft schat dē menschen ser/ darūb hüt dich voꝛ bösem luft·

Von bösem lufft·

Auicenna spricht So es lang vnnd vil geregnot hat dauon wirt d luft v̈mischet· so söltu denn güten wein mässiklich trincken/ dz temperiert vnd v̈zert die bösen lüfft·

Wie man sich in bösem luft haltē söl·

Auicenna spricht/ so d luft v̈mischt ist so ist gůt das man essich in d speiß mieß· vnd in die nasen streich· vnd daran riechen söll· das v̈zert den bösen luft· Vnd das ist besunder gůt zů der zeit der pestilencz·

So der luft vergift vermüscht vnd böß ist/ als so es vil neblet vnd regnet· vnd so es kalt ist so es warm sölt sein· So sölt du einen rauch machen in deinem gemach dar jnn du woneßt vnd schlaffest mit wechalter stauden/ das ist gar nücz für bösen lufft Auch söltu dich mit fleiß hüten voꝛ gestancke vnd bösem rauch/ wenn er coꝛumpiert vnd vergifft die ganczen natur·

¶ Dyses Capitel vnd der dritt teil diß bůchs sagent nun von der Pestilencz.



Is drit teil dyß bůchs sagt von dem siechtumbe Epidimia oder pestilencz/das ist ze teütsch gesprochen Der gemeyn sterb. So die menschē gemeinklich an den trüsen oder platern sterben: vnd ist geteilt in dreÿ teil ¶ Dz erst sagt wie man sich halten sol mit allen sachen in der zeit des prächens ¶ Daz ander sagt von etlichen aderlässin vnd ercz neÿen der man pflegen sōl ob man mit gottes hilff vor dem gepräch en sicher sein wil ¶ Das dritteÿl saget. Ob einen menschen d gepräst anstieß wie vnd wo mā dofür sōl lassen: vnd wz mā nach dem lassen tůn sōl.

¶ Der Drit Teyl

¶ Von den sachen des siechtumbs nach ge
meinen läuffen der natur schreiben die na-
türlichen maister/ das er gemeinklich küm
von der vermischung des lufts mit faulē vñ
giften dünsten vnd feüchtikeÿten· vnd daz
geschihet etwo von dem lauf der planeten·
etwo von dem in dē die feüchtikeit vergift
werden/ da kreüter vnd feüchtikeit von kō-
men/ dauon menschen vnd tier die des nieß
sen v̄gift werden· Vnd auch die bösen dün
ste die do geend auß der erden vergiftē vñ
vermüschen den luft vō dem fürbaß die mē
schen vergift werden· So nun die feüchtig
keit die in der erdē verschlossen seind v̄gift
seind/ dauō wirt das wasser das durch die
erden fleüßt vergift/ das vergiftet die leüt
vnd tier die das trincken· Vnd allso seÿnd
mangerlej sach dises siechtumb/ das hie zů
lang wär zeschreiben· Darūb laß ichß vnd̄
wegē· vñ küm zům ersten teil des tractats
Der sagt wie sich die leüt halten söllen in d̄
zeit des prächēs nach außweÿsung d̄ lerer
vnd maister der erczneÿ·

¶ Zů d̄ zeit so die pestilēcz regniert sol mā

fliehen all feücht trüb nebel vnd schmeckēt
lüft. vnd vor warmē feüchtē luft hüt dých.
Vnd ob man mag ein stat außer wölen da
frischer truckner luft sej / vñ die stet da dÿe
menschen sterben fliehen. vnd das habē die
maister für ein besundere ertznej / wenn der
siechtumb handig vnd klebig ist. vnd kō-
met einen menschen leichtiklich von dē and
en an. Mag mā aber nit fliehen / so sol mā in
den wonungen den luft temperiern mit prī
nenden kolen die mit riechē des aubents vñ
morgens / darein leg ein wenig wechaltter
stauden od rosmarin. Vñ die kolen söllent
nit grosß hitz geben / sÿ söllen nū dē luft tē-
periern. Mā macht güt räch vñ lüft / so mā
legt lignū Aloes / od ambrā / od weÿrauch
bisem / storax / costū / nägelin / mastix / lada-
nū / terebintin / safrā / cipreß / lorper / thimiā
vñ mirr. dz kennt mā als in d apoteck wol
d jecklichs besund od jr ein teil temperiern
dē luft vnd machen in güt. Die wonunge
da man jnn wonet söl man reÿn haltē vor
allen bösen vnd übeln rächen vñ geschma
cke. vnd sÿ oft besprengen mit essich vñ ro

sen wasser·vnd so mā des morgens auß dē
hauß will geen/so sōl man nit außgen dēn
die suñ seÿ ein gůte weÿl aufgangen/wēn
sÿ reiniget den luft·vnd man sōl in ď hand
etwz wolriechendes tragen·vñ für dē mū=
de vnd die nasen halten Dauon vindest du
hernach geschriben im andn̄ teil von ď ercz=
neÿen·Vnd man sōl sich hůten das mā nit
nahet bej den leüten gee die dē prāchē habē
Zů ď zeit sol man sich mit essen vnd trin
cken māßlich halten·vnd die speiß sōllentt
subtil vnd deüig sein von natur temperiert
nit zů hiczig noch zů kalt/nit zetruckē no=
ch zů feücht/das mitel vnď den ist daz peßt
nach ď ordnūg als sich ein mensch von na=
tur selber erkennt·Dz prot sol man wol
gepachen wolschmeckend essen/es sōl eins
oď zweÿr tag alt sein·Zů ď zeit ď pestilēcz
mag man denn allerleÿ junger vogel essen
außgenōmen·gānß·āntten vñ anď wasser
vōgel die sol man meÿdē·Frische waÿche
aÿer mag man wol nüczen·Junges lamp
flaisch·kiczlin vnd castraun seind gesund·
Dz anď als schweinni fleisch vñ küflaisch·

sol man meÿden. wz von jungē wildprät
ist mag man niessen/dz alt sōl man meÿdē
Gepratē fleisch ist gesünd zů diser zeit dēn
gesoten. Geschůpt visch auß früschē wasser
mag man essen die seind pesser praten dañ
gesoten/die andn sol man meÿden.

¶ Mãgolt. spinet mag mã ein wenig nieß
sen. ärbiß. ponen vñ sölichs gemůß sol mã
nit vil nüczen. öpffel. pirn vnd all new frü
chte söltu meÿdē roch zů essen. Klarē wein
nit zů new noch zů alt/gemüscht mit prun
nē wasser dz nit zů kalt noch warm ist sol
man mäßlich trincken. Hůt dich vor schlaf
fen bej tag/es hab sichß dann gewent. So
mag er kurcz an einer külen stat schlaffen.
Nach dē abentessen sol mã nit zestūd schlaf
fen geē/bis sich die speiß geseczt im magē.

¶ So mã des morgens auff steet so sol mã
sich üben zů dem stůl vnd dem harm. vñ dē
ganczen leichnam überal kraczen vñ reÿbē
dauon geend dÿe bōsen dünst auß. Vnnd
söll sich reÿnigen zů dem mund vnnd zů dē
nasen mit außwerffen dÿe überflüssigkeit.
Man sol sich hütten vor vnkeüsch zorn vñ

traurikeÿt vnd von grosser arbeit/wann
sÿ den leichnam entzünden vnd schicken zů
empfahen den geprächen· vor hiczigen ba-
den vnd vor gemeinen paden sol man sich
hůten/wann das ist gar schedlich·

¶ Dyses teÿl sagt von der ercz
neÿ wider die pestilencz·

DAs ander teil diß bůchs saget
von d' ordnūg d' ercznej zů be-
hůten vor dē siechtūb·Galien-
us jm bůch d' vnd'schaid d' fie-
ber schreibt·So man den leÿb
will behůten vor disez siechtūb d' pestilencz
seind all lerer d' ercznej gemeinklich über ei
das man den leib wo die pestilencz anhebt
zestund mit laxatiue/dz ist mit außtreÿbē
der ercznej sol purgiern vnnd reÿn halten
vor überflüssikeitē/nach rat des treüen ar
czets/wann sÿ geleichen disen siechtūb eÿ
ner vergifften materi/die zů geleÿcher wei
se als das feüer nicht prÿnnet dann do es
holcz oder materi vindet oder darzů gehō-
rende·Vnd darumb spricht Galienus·Die
leichnā die vol seind zestūd so d' lufft vgifft

wirt/als vor geschriben steet/so werden sÿ vergift· vñ empfahen grossen schadē· wellich leichnā aber lår vñ gereiniget seind die em pfahen kein schaden/oder gar kleinen· werdē leicht dauō ledig· Darūb spricht Auicēna am ersten seins vierdē im capitel von dē siechtumb der pestilencz oder des prächens/dz die gereinigten leichnā nichs oder wenig dauon leÿden· So nū der leichnā als ÿecz gesagt ist purgiert ist/seind etlich erczneÿ von dē die maister schreiben die mit ganczer kraft vñ gewalt wider die siechtūb seind vnd sÿ vertreiben/die man alltag oder zům mÿnnsten über den andern tag niessen sōl·daz seind dreierleÿ/als hernach geschriben steet·

¶ Die erst seind pillule gemacht vō mirrē· saffran vnd aloe·vnd bolo armeno·vnnd heÿssen gemeinklich pillule pestilenciales/ als die appotecker wol machen kündē·vñ der sol man niessen des morgens frů dreü/ vnd darnach ein trunck gemischts weines tůn·wer aber nit schlinden mag·der zertreib sÿ vnd trinck sÿ mit ein wenig gemüschts weinß·Vō den spricht Rasis der hofmeister

das er nye vernūmē hab wer diser erczney pfleg/das der von der pestilencz schadē nāz ob es in ankōmet/er wirt leicht ledig. Vñ so man sÿ hat genossen/so sōl man dreÿ od̄ vier stund darnach vasten.
Die ander ist triackers der gůt vnd gerech te ist/des sōl man frů nůchter in eÿm weni ge gemüschtes weinß als ein kleine haßel= nuß trincken. vnd darnach fünf stund va= sten/od̄ so man lengest mag. Dauō spricht Auicenna/wer dē neüßt als hie geschribē steet/der wirt sicher von der pestilencz.
Die drit ist bolus armenus vnd terra si gillata. Bolū armenū loben die maister ra sis vnd Galienus/das er gar nücz sei wer in neüßt als groß als ein haselnuß gescha ben in ein wenig essich/gemüscht mit waß ser. Auerrois lobt Bolū armenū vnd terrā sigillatā/so manß klein stoßt durcheinand̄ eins als vil als des andn̄. vnd des puluers des morgens nůchter ein kleinß lōfelin vol trincket in eÿm wenig gemüschts weinß. Vnd spricht Auicenna dz er bewārt sei daz vil menschen von d̄ pestilencz genesen seyē.

¶ Wellich die ercznej als zestund nach ge-
schriben steet niessen/ye jr eine eins tages/
die and̄ am and̄n tag·die driten am dritten
tag·Vnd das sol man tůn die weil d̄ sterbē
vnd pestilēcz wert·vnd mag manß nit all
gehaben: wellichs man dēn gehaben mag·
das soll man niessen/wenn sÿ sunst niemāt
schaden·vñ seind für die pestilencz über al-
le ding nücz· Die erczneÿ seind in den Ap
potecken wol bekannt·

¶ Dÿse nachgeschribne erczneÿ seid be wā
ret so man sÿ neüßt zwir od̄ dreÿmalē in d̄
wochen·Vnd ich hab das selbs versůchett
vnd vil menschen damit geholffen·Mā söl
machen in den appotecken ein puluer von
disen nachgeschriben dingen· ¶ Nÿm bibe-
nellen würczlin/tormentillē würczlī yedes
ein vncz·schelf von cÿtro·ij·quintin terresi-
gillate·andbalb vncz poliarmeni·ij·vncz
mirre electe·aloes jedes·j·vncz·saffran ein
quīt·mastix·iij·quint·süßholcz ei vncz·ein
vierdūg zuckers·Auß dē allē mach ein pul
uer·dz mag mā on schadē al wochē niessen
·iij·mal je ein löffel vol frū nůchter ī wenig

gemüschts weinß· wär aber ein mēsch dye pestilencz angestossen/so sōl man im vor zů adlassen/als hernach steet· vnd zestūd nach dē lassen des puluers ei bestrichē lōffel vol geben vñ triackers darzů als ei haselnuß· vnd dz durch einandˀ zetrinckē geben in ei rosenwasser/dz hab ich selb vil bewärt vñ hat geholffen· Zů der zeit der pestilencz sol man in dˀ hand tragen ein wolgemachten pÿsemapffel/gemacht mit ambra citro· al so die appotecker künden machen· Vnd so man auß wil geen sol man oft darā schme cken/dz kreftiget das hercz vnd hiren· auch sol mā in der zeit in zwej monaten ein mal lassen odˀ zwir vnd den encklen odˀ knorrē jnnwendig an den füssen· dz ist gůt/ wer es vmag der trag ein karfunckel oder ein ru bin an der hand· der vertreibt mit seiner kra fte vergifft vnd bōsen lufft·

¶ Dz dritteil sagt von dē adlassen für die pestilēcz·

DAs driteil dises capitels sagtt von dē aderlassen/so dē mensch en die pestilencz ist angestossē·

Vnd davon schreiben die maister d' erczney als vor geschriben steet· Die pestilencz an dē menschē ist vergift/kalte/faule feüchtikeit die vnd weÿl mit dē atem etwo mit d' speise kōmet in dē menschen· vnd kōmpt in die adn die jr haubt haben vnder den ŭchssen· oben an den bainē bej den gemăchten in die selben adern die ad' des hauhts vnd des herczen fliessend· Vn̄ so die vergift feüchtikeit also im geplŭt vnd flaisch verwădlet wirt als and' natürlich feüchtikeit so ficht die dawider vnd will sÿ außtreiben· vnd treÿbt sÿ auf vnd nider in die stet da dÿe adern Jr haubt haben vnd die ŭchssen vnd an dÿe bain bej den gemăchten· vnd zerplăt vnnd zerdănet die adern also/das ein trŭß oder peül da wirt· Jst nun sach das die ader doselbs so weÿt wirt das die böß feüchtikeit die die natur dahin treibt găcz darein mag kōmen/so wechßt die trŭß vn̄ schwirt· vn̄ geet auß so gewirt dē menschen nichs·

¶ So aber die vergift feüchtikeit an d' stat nit mag begriffen werdē/so lauft sÿ durch die ader auf vnd nid'· vnd v'gift das plŭtt·

vnd laufft zů dem ersten in die haubtadern zů dem hyren·vnd sůcht außgeng vnd ver gifft vnd schediget das hirn·vnd daz ist die sach des grossen weetagen des haubtes an den die dye pestilencz haben·

❡Vñ so die natur also streit wid die gifft vnd will sy außtreiben/dauō wirt die böß materi hiczig vnd vngesund·vñ dauō kō= met dē menschen grosse hicz·so ist die mate ri von natur kalt vnd keltet das plůt/das gepürt dēn dē menschen groß kelte in aller maß als ob er den rytten od das fieber ha= be·so dise vgifte materi kōmpt zům hyren so treibt die natur zehilf dem haubt dauō die stat da das hirn sein Emicoria hat·das ist hinder den oren od an dē hals/ vnnd do wirt denn ein treüß od plater so man dz em pfindet/so sol man geleich von stunden Ee xxiiij·stund vergeen zů aderlassen/wān na ch·xxiiij·stūdē hilft das lassen nit mer dafür es ist vil mer schad·Von d haubtad an der selben seyten do der schad ist ein gůten teyl vnd vil sol man lassen/wann Galienus sp richt/das für die pestilencz wenig lassen be=

wegt die materi vnd tōt den leÿchnā. aber vil lassen schōpft sÿ auß. vnd macht dē leÿchnā gesund. Mā darf weď alten noch neüen mon scheühen. Man sol auch zestūd lassen / wann die materi ist so bōß. ob man der natur nit eÿlēd vnd zestund zehilf kōmpt mit dē lassen so nÿmpt ď mensch schadē dauon. So aber die vergift materi in die herczaď fleüßt zům herczen / vnd die natur dez herczen zehilf wider die materi streÿt. vnd treibt sÿ zů den emunctorien des herczē / dz ist vnder die ůchssen. Vnd so man empfint das do ein apostema oď trůsen wirt so sol man zestund als vor vō dē haubt oď hals geschriben steet lassen an der selben seÿtten. da es an ist zů ď Mediā. dz ist die herczader ¶ So aber die materi in die aďn fleüßt zů der leber / so wirt ein apostem oder ein trůß an den bainen bej den gemāchten da der leber Emictorium ist / so sōl man als bald on alles verziehen an dem selben fůß vnd dem enckel lassen / oder man sol lassen dÿe adern auff der grossen zehen als dann vor geschriben steet;

¶ Es ist auch zů wissen ob ein apostem/dz
ist ein trůß od plater wirt an dē haubt od
an der prust vnderwendig des halß vñ ob-
wendig des nabels od vnderwendige des
nabels wellicher seÿtten es dann näher ist
von der sol man lassen als vor geschriben ist
Ist es an dem haubt/so söll man lassen von
der haubtad od an der pruste od vnder den
üchssen von der Median an den painen· vñ
vnd'wendig am nabel von d' ader vnd den
encklen· ¶ Item so man als vorgeschriben
steet gelassen hat/so sol mā zestund eī quī
tin schwār od eī kleī löffel vol des puluers
dz in dē and'n teil vonn d' erczney geschriben
steet zetrincken geben in eÿm rosenwasser:
das verzert vñ vertreibt das übrig vgift
das mit dē aderlassen nit mocht hingeē· od
man sol nemen tormentillen bibenel der am
wurczel einer als schwār als der and'n· vñ
söl puluer darauß machen· vnd des eī quīt
od ein löffel vol so mā gelassen hat söl mā
in rosenwasser trincken/da mag man eÿn
wenig triackers zů tůn· Die wurczen habē
die kraft das sÿ alle vergift verzern· Vnd

mag mā sÿ alle dreü nit haben / so mag mā
jr eÿne allein oď zwů niessen. das habe ich
selb v̄sůcht vnd bewärt / das es nit hat ge-
fält es hab geholffen. Wer es wagē törst
den ein trüß oď pestilencz anstieß / das er sÿ
mit einer flieden oď heÿssen eÿsen ließ hauē
vnd pund dañ darauf geschnitten rättiche
wurcz / die zugen die bösen materi sitlichen
herauß / das man sähe das die weissen wur
czen schwarcz wärn wordē / dauon seīd vil
menschen genesen. ¶ Wen die pestilēcz an
stoßt ď sol sich ordenlich halten. vnd ringe
leichte speiß niessen / als v̄lorne aÿer auß es
sich vnd agrest. jung gesoten hennen da eß
sich bej sej. vnd lauter wein trincken nit zů
starck gemüscht sol er mäßlich trincken
¶ Wer diser vorgeschribner ler von ď pesti
lencz mit fleiß volget vnd merckt. vñ sich
darnach regiert dem schadet sÿ nit.

Wer die haut des haubtes
wöl gesund behalten.

¶ Der fleiß sich ee er in das bad gee das er
sein haubt salb mit hönig / wann daz reini
get die haut vnd behüt sÿ vor rauden vnd

geschwer. Darnach geüß beschaidenlichen wasser auf dich/ auf das haubt etwo dÿck ee das dir die hicz des bades in das haubt schlag. Wer sich also etwē dick mit warmē wasser begeußt so er eingeet/ daz ist dē haubte gesund. Hōnig hat von natur würme. vnd feüchtikeit/ als sanguineus.

Es ist ze wissen das die grawnge kōmett an dem menschen von kalter natur/ als die flegmatici/ die werden bald greiß. Aber kelte kōmet von hicz/ als die Colerici werden bald kal. Du sōlt dir des morgens nüchter strälen/ wann das zeühet die bōsen feüchtikeÿt auß dem haupt durch das hare oder schwaÿßlōcher.

Wie man das hÿren auffenthalt

Wiltu das hirn aufenthalten so schmeck edel wolgeschmack wurczen oder kreüter. als Basilicum/ lilien/ rosen/ vnd deßgeleÿchen. Aristotiles spricht daz die speiß jūger hōner meret das hÿren. vnd scherpffett es auch/ besunder so man neüßt das hirn alter hūner. Auch übel dåen pringet dem hÿren grossen schaden/ darumb sōl man sich dar-

vor hütten·

Von dem spätten nachtmal·

Die spätten nachtmal bej der nacht scha den den augē· Vnd so man sich bald schlaffen legt nach dem essen mit vollem bauche/ Fenchel wasser oder saumen ist gesund dē augen zenÿessen ee das man will schlaffen geen·

Von den augen·

Item die augen lassen erwarmē ob warmem wasser/das reiniget vnd leütert dÿe augen· Item sehen grüne ding stercket das gesicht· vnd auch subtil speiß·als junge hüner·rephüner·vogel· Item wer fenckel ÿßt roch vnd gesoten daz zÿmmet dem gesicht Item man sol sich auch fleissigklichen hütē das ein mensch nicht vnkeüsch seÿ auff vollen bauch·wān es pringet gar grossen schaden·

Hie endet sich daz büchlin genannt Regimen sanitatis vnd der drit teil·

Der Vierd Teyl

Hie hebt sich an dz vierd teil·

darjnn man vindet wie man ein gesunden menschen erkennen sol· Vnd ob er von überigem plůt siech sey· vnd wañ ein menschẽ ein grosse sucht bestan will· Auch so er den frörer in einer sucht hat· vnd von dem magen/ wie sich speiß vnd tranck darjnn ver wandlet· Auch vindet man darbey/ wie ainer den haren vahen sol· vnnd zů wellicher zeit· Vnd was ein yecklicher haren bedeüttet· Deßgeleychen der pulß· vnd das gelassen plůt·



Ot hatt geschaffen vier Element Feüer· Wasser· Lufft· vnd Erdtrich· Darauß alle menschen werdẽ getemperiert/ zůsamen gefügt· vnd gemachett· vnd auch all früchte/ dann sölt nun ein element sein als daz feüer: so möcht vor hicz nichs gewachssen·

wär dann ein luft od wasser/so müßtẽ alle
frücht von überiger feüchtikeit verderben:
wär dann allein das ertrich/so möcht aber
von dürr vñ keltin nichß wachssen/ als mã
dann im wintter wol sicht so es zekalt od
im summer zeheiß ist. Vnd darũb hat gott
vier element gemacht/daz sich die hicz des
feüers/der kelte des wassers. vnd die trück
ne vnd dürre des ertrichs mit der feüchtin
des lufts geleiche temperiern vnd mengẽ:
also das durch die temperierung all frücht
geporn vnd wachssen werdẽ. Nympt aber
ein element überhand als das feür/so ver-
prÿnnẽ die frücht/als etwo im summer ge
schihet so es zeheÿß vnd zů dürr ist. Deßge
leichen im wintter so die feüchte d Elemẽt
nÿmpt überhand/so erfrört es die früchte.
wẽn aber die element geleich seind. als kal
te. trucken. feücht. vnd warm. vnd einer je
cklichen natur temperiert/so wachssent vñ
nemen zů alle ding. als mã im maÿen sihet.
so es wed zekalt. truckẽ. feücht. noch war-
me ist. Also ist auch dẽ menschẽ wẽn d wed
zekalt. trucken. feücht. noch zehaiß ist So

ist er gesund vnd wolgefarb. Hatt er aber
des einen ein wenig mer denn des andn / dz
schadet nit vast / wan so er schon ein weni
ge zekalt ist so mag man jm mit etwz war
mem wol helffen. Deßgeleich so er zehe vße
trucken od feücht ist. Nympt aber die kelt
die hicz die dürre od die feüchte so ser über
hand / das d eins vertriben wirt. so müß d
mensch sterben. vnd ist jm nymer zehelffen.
Darūb hat got erczney beschaffen. ob d mē
sche zeheiß sej / dz mā jm mit kaltē helf. vnd
deßgeleichen von den andn elementen.

Wie man den menschen so er von übrigem plůt kranck ist erkennen söl

So d mensch von überigē plůt vnd feü-
tin siech ist / das erkenn also. Sein harm sol
sein rot dunckel dick vnd trůb. Sein pulß
ist groß vnd schlecht getrat an der stirn jm
haubt ist jm wee. die spaichel ist jm waich
vnd süß. an dē morgen ist jm würser dann
zů andn zeiten. vnd das antlücz ist jm rot

Ist aber d mensch siech vō hicz od dürre
so ist jm d harn rot vnd dünn / der puls ist
jm klein. vnd schlecht vast schnäll vnd ge

trat·zů mittem morgen ist jm würser dann zů mittētag oð ander zeit·Die zunge ist jm dürr vnd treist jm die spaichel·In dürstet vast· vñ wz er trinckt ist jm pitter·jm traumet von roten dingen·Ist aber ð mēsch sieche von kelte/so ist ð harn weiß·dick· Der pulß träg vñ groß·Im ist zů mitternacht würser dēn zů andn zeytē·Er ist plaich am dē antlücz·geet jm schlaf mit wasser vmb/ mag wol schlaffen·jn dürst wenig·hat vyl spaichel jm mund·Ist aber ð mensch vō überiger kelt dürr siech/so ist sein harn weiß dünn·der puls träg vñ klein·daz antlücze schwarcz·Im ist zů mittag würser dañ zů ander zeit·vnd wert bis nacht· vnnd geet mit ängstlichen trämen vmb·

¶ Wie mā ein gesundē kennē sol vō natur

¶ Ein gesundē menschen erkenn also· Hat er des plůts mer dz ist ð würme vñ feüchtikeit/so ist er frölich·singt gern·ist milt·sein harn ist goldfar/zemal dick·sein antlücz ist wolgefar/wolgestalt·hat gůt sitten·Hatt er hicz vñ dürre mer/so ist er zornig vñ ist jm der zorn schier hin·er ist vnstät·mager

vnd klein an dem leib·sein harm ist rot vñ gar dünn·sein puls ist klein vnnd schlecht trat·er ist seins gůtz als vil milt daz erß hĩ gibet das in hernach gereüet·Hat er aber ð feücht mer dann der hicz vnd dürre/ so ist er sein harm zemaß weiß vñ dick ist auch am ãtlücz weiß vñ faißt seĩ harn ist nit krauß sunder falb·sein pulß ist groß vnd trãge· Er ist allweg wol beÿ leib·vnd schlaft ge ren·er hat auch vil spaichel jm mũd·an seÿ uen seÿten ist er nit gãch·vnd ist nit küne·
¶ Hat er aber der kelte vnd der dürre mer dann der hicz vñ feüchte/so ist er gern trau rige·vnd fürcht jm ser·wz er böß tůt daz be schihet heÿmlich·sein antlücz ist jm schwar cze·Böser ding lacht er gern·seĩ har ist jm weiß vnd dünn·vñ hat vil böser gedẽcken

¶ Wie man ein gesunden erkenn·

Nun hab jch gesagt võ des mẽ schen natur gesund vnd siech Nũ volgt wie mã ein gesundẽ erkennẽ söl· Ein gesund an dẽ ist die farb weiß/dz ãtlücz ge mischt mit rot·nit zefaÿst vnder den augẽ

Er ist auch nit zů mager· vnnd ist vmb den műd nit zů plaich· Der pulß schlecht jm we der zů träg noch zelang· d harn ist wed zů weiß noch zů rot noch zedick noch dünne: dasselb bedeüt ein gesunden menschen· Ist aber der mensch zemager / daz kompt vonn grosser hicz vnd überiger dürre / darűb ist des menschen zefürchten vor d dürre· Ist d mensch zefaißt das kőpt von überiger kelt vnd feücht· vnd sein ist zefürchten vor dez gåhen tod· Ist aber der mensch am leib sch wår / dz er die augen vor schlauf kaum auf tůt / das bedeüt ein zůkünftig vallēds wee Merck auch ob jm die augen zů tief jm hau bte steen / so ist jm dann die feüchtikeit vnd das plůt vschwunden· Seind jm aber dÿe augen zů groß in dē haubt vnd fliessen ser· das bedeüt überige feüchtikeit· Stinckt eÿ= nem menschen der atem das nit von den zå= nen kőmet / das bedeüt faulűg im menschē·

Wie man ein gesunden beÿ ge sunthait behalten sől·

Wer sein gesuntheit behalten wőll d sől allzeit wonen da frischer vnd gesund lufft

seÿ. vnd sŏl sich hůten vor gestanck vñ bŏ
sem geschmack/dann wer dauõ siech wirt
dẽ mag man hart helffen/wann ð gestãck
geet mit dem atem in alle gelider vnd aller
maist zům hirn vnd zů der prust.

¶ Wie man sich nach ÿeð zeit richtẽ sŏl.

¶ Es ist nücz sich nach einer yeden zeit czů
halten nămlich jm summer sol man nit nă
men heÿß speiß noch trãck/besunð die leü
te die von natur heiß seind/die sŏllen heÿß
speiß fliehen. Jm herbst mag man wol eß-
sen heÿß speiß/deßgeleich jm winter von
der kelt wegen. vnd sol offt baden. vñ sich
allweg hůten vor kelte nach dẽ bad. vñ sŏl
auch darauf nit trincken noch essen bis mã
wol geraßt hat. Jm maÿen mag mã wol
essen speiß die weð zů kalt noch warm ist.

¶ Was gesuntheit an gewonheit ligt

¶ Du solt wissen daz grosse gesuntheÿt ist
gelegen an den dingen die man gewonett
hat/wann hat ein man übel geessen vñ ge
truncken vnd vil gearbeit. vnd wirt dar-
nach můssig geen. vñ wol essen vñ trinckẽ
er wirt siech. wann er hat es nit gewonet.

Also spricht auch Auicenna· Hat ein mensche mit gestãck oď bõsez geschmack vmbgangen· vnd bõses lufts gewonet/kõmpt er dann zů gůttem geschmack vnd luft so wirt er kranck·

¶ Was speiß man zů dem ersten essen sol·

¶ Man sol die linden deüigen speiß vñ koste des ersten niessen· vñ die hörten darnach darumb dz die hört speiß die waichen nit hinď ob sÿ die natur zů stůl treÿben wolt· Auch sol man sich hüten das man on lußte nit vil eß noch trinck/ bis sich die erst kostt verdeüt hat· vnd sol nach dẽ essen nit vÿl geen/ das die koßt auß dẽ magen nit vngedeüet außgee· Auch sol man sich nach dẽ essen nit schlaffen legen/ legstu dich aber so lege dich auf die rechten seÿten/ darũb das dz hercz in ď gelincken seÿtẽ võ überflüssikeit der speiß vnd des trancks nit sterb·

¶ Wz gesuntheit an ď adlåß gelegẽ ist

¶ Vil gesuntheit ligt an aderlassen ob mã jr bedarf vnd zů rechter zeit thůt· Bedarff man lassen das sol man also erkennen· dem menschẽ seind die gelidď schwår· vñ hat vil

hicz überal an dē leib· der harm ist rot vnd dick/ d pulß ist schnäll vnd groß· vñ ist jm vornen in d stiren wee· Bedarf mā aber des lassens nit· vnd das d mensch mager ist/ so ist dann lassen schad· Er wirt dauō kränck er vnd velt dauon in groß siechtagē· Mercke in allen dingen wirt d mensch stercker von lassen/ so sol er dick lassen/ das bedeüt das er zů vil plůts hat/ wirt er krencker dauon/ so sōl er nit lassen/ wēn er hat des plůtes zů wenig· vnd wirt plōder dauon·

¶ Auch sol man einez kind vnder zehen jaren nit lassen· vnd eym alten man der von natur kalt sey vnd wenig plůts hat· Hat er aber lassens gewonet vnd ist wol bej leibe/ so mag man jm lassen ob erß bedarf· mā sol auch nit lassen ob es zehaiß ist/ dann so schwiczt d mensch vil· vnd mynnōt sich dz plůt in adern· vñ d mēsch wirt gern krāck·

¶ So einer von bōser kost siech wirt

¶ Wirt ein mensch von bōser kost siech der jr zů vil geessen hat/ od zeuil schleymeß jm magen hat/ das mag man also erkennen/ Den menschen lußt nit zů essen/ vñ vnwillt

geren. er verleürt die kost so er ÿßt. vñ ist jm jm magẽ wee/dẽ sol mã dẽn helffen mit tranck das er wider essend werde. vnd der schleÿm võ jm kũm/so wirt er dẽn gesunt.

Wie man für einen ÿecklichen siech tagen erczneÿ geben sol.

Hje will jch leern erczneÿ geben für ein jecklichen siechtũb vñ zů wellicher zeit. Zům erßten/ Gesund leüt söllen mit tranck nemẽ noch lassen/sÿ empfindẽ dann etwz kranckheit an in/wãn d̃ gesunt mensch ist von vier elementen geleich temperiert. Vnd darũb gåbestu in hiczig dig/ so würd jm zeheiß. gåbestu jm kalt ding so würd er zekalt. liessest jm so wurd des plů tes zů wenig daran dz leben ligt. vñ wurd also allweg siech. Doch will d̃ gesund men sche tranck nemen das sol er am herbßt od̃ gelencz tůn/dañ so ist die zeit wed̃ zů heiß noch zekalt. Jst aber d̃ mensch siech vñ ist jm wintter. so sol man jm zů morgens frũ tranck geben/dann so mag er sich baß hũ ten den tag dann die nacht. Jst es aber Jm

Sũmer sol man im zů abent tranck geben das im die hicz des tages nit schad. wenn dz der mensch genõmen hat so sol er weđ essẽ noch trincken bis dz die růr gelig/also daz er nit mer zů stůl gee. Geet er aber von đ erczneј zestůl/so sol man im deſt mer geben. Ođ gib im ein starckẽ trunck heiß wassers. daz waicht im den magen vnd das geäder Darnach hůt er sich vor vil trincken vñ essen/zwen ođ dreј tag/als hab er zů ađ gelassen. Ist es im summer so hůtt er sich vor hicz. vñ beleib in seÿm gemach. vñ strä daz mit laub ođ rosen. Auch mit kaltẽ wasser ei wenig begiessen. Ist es im wintter/so hůtt er sich vor kelt. vnd mag darnach am anđn ođ. iij. tag wol badẽ/ođ lassen hat er kraft

Von scheühung der erczneј.

Es seind auch etlich leüt die erczneј vast scheühen vnd nit nemen türren ob sÿ đ notturftig wären/den sol man sÿ heÿmlich geben in käß prů oder můß oder warјnnẽ es seÿ. Auch etlich verliern die erczneÿ zehãd Den sol man ein schnitten prots päen vnd salczen. Vnd sol sÿ im für den mund heben.

Man sol auch schimpflich vor jm sein mitt mangerley red/ darmit die erczney dester mer vergessen werd.

¶ So mã gern zů stůl gieg vñ nit mag

¶ Etwen bedunckett einen menschen nach tranck so er genõmen hat wie er gern giengе zestůl. vnd grÿmpt in ser in dem leÿbe. vnd mag doch nit/ den sõl man in ein bade seczen darjnn papeln gesoten seind auf die papeln. Oder nÿm papeln vnnd weÿssen klee. vnd seüd die miteinander. vnd laß in dann warm darauf siczen. dz hilft gar wol nach dẽ tranck od̃ nach der erczney vnd darnach so wirt in dann ser düjrsten/ dẽ gib dẽn margrãõpffel zeniessen/ od̃ dz kraut lattich mit essich wann das kület ser. vnd wert dẽ durst. Es kõpt auch etwo das den menschen nit lust zů essen. oder etwen beleibt die erczneÿ beÿ dẽ menschen hat er dẽn die kraft so gib jm das er mer zů stůl gee. Etwen istt d̃ mensch zů vil zestůl gangen. vñ mag nit essen vor kranckheit/ dẽ gib latwerig dz in sterck/ als zuckerrosat od̃ diarrodiũ od̃ dia margratẽ. es wirt oft d̃ mẽsch vnde üẽ nach

der erczney dē gib gesotten wasser da gūmi arabicum od ein wenig mastix jnn gesotē sey·vnd gib jm zucker rosat·od rosatē nouellen·darnach mach jm ein pflaster von rosen tēperiert mit essich gesotē·leg jmß auff den leib·

So ein mensch ein grosse sucht besteet·vnd vast kranck wirt

So söltu merckhen ob söllich kranckheÿt vnd sucht von überigē plůt od von andem gesücht seÿ·Ist es von plůt/so ist d harem rot·vn̄ die adern am haubt schlaffen jm ser dē sol man bald zů adlassen ee jm die kraft engee·Ist d mēsch ser kranck so in die suchte ankömpt·vn̄ seind jm die adn klein·vn̄ die gelid schwär/so gib jm bald das er die rür gewÿnn/ob erß andst erleiden mag·ist es andst von überigē essen vnd trinckē·Ist er aber zwen od drej tag gelegen·vnnd jm die kraft entgangen·so tů jm kein erczney· Als Ypocras spricht/wenn die natur vnd kreft seind dann zekräck·Ist dēn d siechtūb an hicz groß das den siechen dürßt/so spricht Galienus/das auf dē ertrich so gůt zů trinckē nie ward als gerßten wasser·wēn

es kület vnd sterckt die feüchtikeit d natur mã mag im auch geben margrã öpffel vñ wenig essen geben/wann sein natur mage nit deüen· Vnd besund so d siechtũb kurcze ist/das erkenn also·so ist die hicz groß· Vñ dz trüb im harn senckt sich an dẽ bodẽ·will er aber lang wern/so ist die hicz klein/ waz denn den siechen gelußt dauõ en stercker auch kreftiger wirt/des gib im zeniessen·

Von dem frözer in einer sucht·

Hat ein mẽsch den kalten siechtumb od ein sucht so in der rÿtt ankõmet/so gib im weder zü essen noch zetrincken bis in die hicze ein wenig verlaßt· Ist er aber so krãck od daz d siechtũb so lang wert dz sein zefürchten sei/so gib im ein wenig wz in gelußt·

Von dem magen wie der deüet·

Dz man ÿßt vnd trinckt daz geet als in den magen·vnd deüet sich darinn/als das essen seüdet so man es kocht in eÿm hafen. Darnach nÿmpt der magen die speiß vnd das getranck so vil im füget·vnd nert sich dauon/souil sein zimliche maß ist·darnach truckt er daz überig in einen darm der in dẽ

magen geet/der selb darm nympt auch sei
narung dauon. vnd truckt daz überig in ei
nen andn darm/dauon es den zestůl kömet
so zeücht den die leber dz träck ansich recht
als d stein Magnes daz eysen. Vñ so dz trä
cke an dye leber kömpt/so v̈wandlet es sich
zů plůt/so zeücht sy den dz edlest plůt ansi
ch/dauō sy wirt gemert. Es geet auch auß
d leber ein grosse ader/wen die ein wenige
von d leber kömpt/so teylt sy sich. vnd geett
dz ein teil in vil adn zů allen gelidn/ dauō
sich die selben adn nerend/darā dz lebē des
plůts steet. Also tůt auch die ader so sy vn-
der sich geet/die dē herczen das plůt sendett.
Die lung zeühet den schaum des plůtes an-
sich. die gall zeühet ansich die hicz. dz milcz
dz böß plůt. Darnach so seühet es mit kley
nen äderlin als ei schwaiß in die plasen die
hat den zwei ding die sich zesamen truckēt
wann sy den vol werdē/so geend sy von ei
ander von d schwäre des harns/ also geett
den d harn von dē menschen. Darnach tru-
ckent sich die selbē zwey ding aber zesamē
daz d harn so er sich samlot nit von dē men

schen fließ· Item die überig geet von einem darm in den andn bis sÿ die natur vom mē schen pringet.

Von dē harn· wie vnd zů wellicher zeit man dē vahen söll·

Man sol den haren in zwei glaß vahen/ ein zů mitnacht/ den andn gegen dē tag· dz d arczt sehen müg die gestalt des harns so er kōpt vom menschen· wann er geet etwa lauter· vnd wirt darnach trüb· etwo dünn vñ wirt darnach dick· Im morgē sol mā den harn besehen· so kennt mā des menschē natur destbas· wēn die natur wirt stercker jm schlaf so d mensch gewacht hat/ dēn die natur wirt kranck von gedencken· Mā sol das harn glaß vor sauber wäschē vñ seczē an eī stat die wed zeheiß noch zekalt seÿ dz es vō hicz od vō kelte die gestalt nit vzer·

Man sol den harn nit vil vmbtragen·

Man sol den harn nit vast vmbtragen/ vñ nit in vil geschirr giessen/ das er nit trüebe werd vnd sich verwandel sunder schōn behalten/ damit der arczt nit betrogē werde/ wirt es aber not/ so mag mā in wermē od in warmem wasser widerpringen·

¶ Wie offt man den harn vahen sol.

¶ Man sol den harn nit mer dann eins males vahen in ein glaß/ das man müg sehen ob des vÿl od' wenig vom menschen gee/ wañ ist sein zeuil das geschihet etwo in einem weetagen od' in einer sucht dz die natur die überflüssikeit von jr treibt. oder es geschihet etwo in eÿm menschen d' vil ÿßt vnd trinckt. vnd wenig arbeit/ dauon sich die feüchtikeit v'samnot. Darũb hand dÿe kind vil harns. Od' es kõmpt etwo võ krãckheit der plater vnd d' lend/ die den haren nit mügẽ enthalten. ist aber des harns wenig/ das kõmet von lüczel essen vñ trinckẽ vnd wenig arbeÿten. Kõmet auch etwen von vil schwiczẽ od' überigẽ stůlgang. dẽn wer vil zů stůl geet d' hat lüczel harns. So ein mensch siech ist. vnd vil trinckt. vñ geet nit zestůl. vñ schwiczt auch nit darnach. das ist ein böß zaichen/ wenn es bedeüt krãckheit des menschen vnd der natur/ darũb d' harn noch d' schwaiß nit vom menschẽ kõmen mag. Oder bedeüt aber so grosse hÿcz die dz plůt vñ die feüchtikeit verzerent vñ

verprennent· Jtez wañ aber des harns nit zů vil noch zů wenig ist / das ist gůt· vnd bedeüt ein wol temperierte natur·

¶ Von d̄ farb des harns vñ ob er stinck·

¶ Auch ist zů mercken ob d̄ harn weyß od̄ rot sey· vnd ob er stinck· Jst er rot dick od̄ trůb / das bedeüt kranckheit des menschen· von feüchter vñ heysser natur als võ plůtt wenn die hicz macht den harn rot· vnd die feüchtikeit dick· Jst es aber weiß vñ dünn das bedeüt kranckheit des menschē võ kalter vnd dürrer natur / wann die kelte machet in weiß / als jm wintter so das wasser zů eyß gefreürt· Jst er aber rot vnd dünn / das kõmet von hicziger vnd dürrer natur Jst er aber weiß vnd dick das kõmet von feüchtikeit vñ kelte· Jst er aber ze dick dūñ rot noch zů weiß / das bedeüt gesuntheit

¶ Du solt auch wissen daz d̄ harn etwo rote wirt von grossez grymmen d̄ permůter· vnd hat doch nit grosse hicz als dann So schlecht der puls langsam· vnd hat der mēsche nit durst·

¶ Võ stinckendē harn

¶ Merck auch wenn d̄ harn stinckt vñ übel

schmeckt/das kōmet etwo von stinckend
kost die man ÿßt od' praucht·stincket aber
der harn allweg/das bedeüt das die feüch-
tikeit vnd das plůt jm menschen allwegen
faulet/dauon dañ zeletst grosse sucht kōpt·

¶ Von der jungen kind haren·

¶ Wann aber die jungen kind von nature
feücht seind·vnd vil essend vnd trinckend·
darumb sol jr harn vil sein vnd lauter·So
sÿ aber zů·xv·jar kōmē so seind sÿ vō heiß
ser natur/so sölt jr harn goldfar sein vnd
schön·Aber d' altē leüt harn sol weÿß vnd
dünn sei/wañ sÿ seind kalt vō natur·auch
durch verwandlung essens vnd trinckens
so wirt verwandlot d' harn jm mēschē/als
so ein mensch heisse speiß ÿßt/od' rotes trã
cke trinckt/so wirt der harn auch dester rö
ter·Deßgeleich so er ÿßt kalte speiß vñ tri
cket wasser/so wirt der harn dester weÿß-
ser·Item von überigem baden arbeÿt vnd
zoren·auch von außwendiger hicz wirt der
harn auch dester röter·Auch von überigem
trincken wirt der harn rot vnd vngestalt·
dz denn die ärczet wänen es sej von kräck

heÿt wegen. vnd kan den siechtumb nit erkennen wol daruor.

Von faÿstem nebligem harn.

Ist der harn oben weiß. vnd schwebt ein nebel als ein spÿnnenwepp darauff sei/ daz geschihet etwen das dz faÿßt vmb die nÿeren schmilczt das die dorrent/ so hat d menschen nit die rechten hicz. Etwo kömpt es von der schwindung vnd abnemen od kranckheit des menschen/ als dann hat er am leib grosse vnreine hicz. vnd wann d harn ein weÿl steet so kömpt erst die faÿste vnd d nebel darauf. Kömpt es aber von d lende/ so erscheint die faÿste võ stundẽ auf dẽ harm.

Vom wasserfarbẽ vñ dünnẽ harn

Etwen geet d harn zů wässerig vñ düñ. etwo trůb/ dz kömpt võ vil essen vñ trinckẽ das man nit deüẽ mag. Kömpt es aber võ siechtumb/ das bedeüt kranckheit d lebern dauon kommet ein wetag in die gerechten seÿten/ vnd so nÿmpt dann die leber vnnatürlich hicz an sich als den ritten. Hat aber d mẽsch ein sucht. vñ ist d harn weiß wässerig/ dz bedeüt ein lãge sucht võ d kelt. Ist

aber der mensch an der bekerung das d̃ ha-
ren nit trůb ist an dē boden / das bedeüt das
d̃ mensch anderweÿd in die sucht wil fallē/
wann die sucht ist bej jm beliben / dardurch
die trůbe des harns sölt sein von jm kömē
dēn ist des menschen zefürchtē vō d̃ lēge des
siechtumbs. ¶ Von rottem. weÿß-
sem. plaichem. oder von gelbem harn.
¶ Etwen geet der harn rot. geel. weÿß od̃
plaich vom menschen. vnd beleibt doch im
gelaß dünn Er ist auch etwo dick vñ wirt
dañ dünn. Geet aber der harn dünn vō dē
menschen vnd wirt nit trůb. vnd ist d̃ siech
tumb groß in der sucht / das bedeüt ein lan
gen siechtumb. vnd dz sich die sucht weret
wid̃ die natur. wirt aber der harn trůb vñ
senckt sich die trůbe nider im harn / so krie-
get die natur mit der sucht / eintweder zům
leben od̃ zům tod / od̃ zů eÿm mitel als Cō-
stantinus spricht. Zů gancze gesunt zeühet
es sich so die trůbe im harn weiß wirt Vñ
sich senftiklich an den poden senckt. vñ sich
vnden praÿtet. Aber zů gancze übel so sich
die trůb zerplåt. aber zům mitel so die trůb

wolckenfar wirt vnd grünfar/ dann so ist die sucht zefürchten. Merck eben Ye trater vnd schnäller sich die gelassen harn v̈ wād len/ das er oben lauter vñ vnden trüb wirt ÿe ee der mensch gesund wirt.

¶ Von weÿssem dickē stinckendē harn.

¶ Ist das d̃ harn weiß vnd dick wirt vnd stinckt/ das bedeüt den tod vnnd besund in ainer sucht. vnd so es nit von d̃ plateren kō= met. Kōpt es aber vō d̃ plater/ so ist jm vor nen jm leichnā wee. vnd hat nit vil hicz. es bedeüt etwen kranckheit d̃ permůter/ dann sol aber d̃ harn wān er ein weil gestat obē trüb werden vñ vnden dick. Etwo bedeüt es das sich die natur reiniget vnd die sucht außtreibt. vnd besund̃ ist d̃ viertägig rÿtt so sol des harn vil vnd dünn sein. Ist er a ber oben schwarcz vnd vnden dünn. Vnd hat d̃ mensch ein sucht vñ wee des haubts so wil er sich bekern mit dē plůt d̃ nasen.

¶ Von weÿssem lauterm harn.

¶ Ist d̃ harn weiß vnd lauter als wasser/ das bedeüt sucht des milczs. Dē ist wee in d̃ linckē seÿten. Es bedeüt auch das d̃ harn

vngedeüet ist vnd ein kalte natur des mē-
schen· Jst aber der harn weiß vnd oben sch
warczlot vnd pleÿfar/das bedeüt wasser
sucht· Jst er weiß vnd dünn/bedeüt d lend
weetagen· Jst er weiß vñ dünn· vnd vÿl
saÿste vnd kleine ding als sand am poden
ligen/bedeüt kranckheit d platern/vnd dz
er den harn nit ↄhalten mag· Jst er weÿß
vnd dünn in einer sucht·bedeüt langē siech
tagen von d kelte vnd ist zů besorgen·

¶ Võ pleÿfarbē harn in latein Liuidia

¶ Ei harn heist zů latein Liuidia d ist plei
far vnd oben schwarcz/das kömet etwan
von dreÿtägigē ritten d dann von kelt vnd
außwendiger hicz kömet· Er bedeütt auch
die růr·so söl des harn wenig sein· Vñ geet
er vil zestůl/so wirt des harns auch dester
weniger/wann er geet etwen mit der růr.
Hat er aber den ritten so ist sein wenig von
hicz wegen/ dardurch die feüchte ↄschwen
det wirt· Auch wirt er etwo pleÿfar vonn
kranckheit der lungen/das geschihet etwo
von dē fluß des haubts der auf sÿ fleüst vñ
so die lung zů vol fleüßt/das erkenn allso·

Der harn ist oben schaumig vnd dē siechē wee in der gelincken seÿten· Kōpt es vō d leber/so ist d harn pleÿfar vnd dick/dē ist ī d rechten seÿten wee· Etwan wirt der harn pleÿfar von kranckheit des gedärms ·das erkenn also·dē ist vnd dē nabel wee· Ist es von würme/so hat er onmächtikeit·vñ grī met in jm leib·vnd sōl d harn rot vñ trūb sein· Kōmet es aber vō d rūr/so sol des harens wenig sein·Es bedeüt auch etwen eÿn geschwōr jm arßdarm/das erkenn also·er mag vor d geschwulst nit zů stůl geē noch geharn· Er wirt auch pleÿfar vmb daz ein frau jres rechten zů vil od wenig hat·Also sol d harn dick sein·vnd vil trūbs am poden ligen/so ist jr vnd dē nabel wee· Kōptt es aber von d plater/so ligt vil dings am podē als klein·Item d pleÿfar harn bedeüt etwen den tod/vnd etwo nit· Sōl aber der mensch genesen/so wirt d harn oben lauter vñ vnden trūb· Sōl er aber sterben so wirt sein wenig vnd leütert sich nit·

Vō wolckenfarbē harn in einer sucht

Ist d haren wolckēfar in einer sucht/dz

bedeüt etwo den tod etwo nit. Dz leben be
deüt er so d̄ mensch schlaft. vnd bey sei sÿn
nen ist. vnd senft atmet. Hat er die sÿn̄ nit.
vnd ätmet trat vnsenft/ bedeüt den tod. ist
aber d̄ harn wolckenfar vnd dick. vnd vil
sands am poden ligt/ bedeüt dē stein. Jst er
aber also gestalt als klein sandt am poden
bedeüt Colicam/ das ist ein sucht jm vnd̄n
darm. Vñ ist etwo ein geschwer/ des erkēn
also an d̄ geschwulst dē tůt das harn wee.
Etwo ist d̄ harn wolckenfar von d̄ růr/ al-
so ist er trüb vnd wenig. Jst er aber plaich
wolckenfar vnd pleÿfar. vnd fert vil stau
bes darjnn/ dz bedeüt ein geschwēr jm leib
Vnd bedeüt etwo die wassersucht.

¶ Vom harn genānt zů latein. Citrina.

¶ Ein harn heist Citrina d̄ sicht als ein mar
gramapffel schelf. Der bedeüt an eym jun-
gen menschen ob er oben vil schaums hat/
ein sucht vmb die prust. vnd ein dürre des
leibs. Jst er aber dünn vnd schomhaft/ dz
bedeüt ein sucht des milczs. hat er aber nit
vil schaums vnd sein vil ist/ bedeüt hērtig
keit jm leib. mag d̄ mensch nit zů stůl geen.

vnd ist die leber siech· Ist er aber zů dē erstē in der sucht also gestalt/so bedeüt er ein an gste sucht· vnd ist des menschen zefürchten/ vnd verleürt etwo dÿe sÿnn·

¶ Von rotem harn·

¶ Ist der harn rot als gold weder zedünn noch zedick/dz bedeüt gesuntheit· Ist er ab er rot vnd nit zů wenig in einer sucht/ das ist gůt· Ist sein aber wenig· vnd die wolck en darjnn schwarcz/das ist tōtlich· Ist er a ber rot als plůt/so ist es aber tōtlich· Ist er rot vnd wenig in einer wassersucht/daz be deüt den tod· Hat aber ein mensch vil überi ger vnnatürlicher hicz· als in dē ritten · vñ ist der harn dick vnd oben pleÿfar· vñ au- ch darjnn kleine weÿsse kōrnlin/das bedeü tet einen tōtlichen siechtumb· dē man dauō nit gehelffen mag·

¶ Vier ding sōl man an dē harn merckē

¶ Merck eben/ist das ein zürckel erscheint jm harn vnd ist praÿt vnd dick vnd auch wasserfar/das bedeüt ein siechtumb in dez haubt vō kelte vñ von feüchte· Ist er aber rot vñ dick/das bedeüt ein siechtūb vornē

in der stirnen von überflüssigem plůt. Ist er aber rot vnd klein/das bedeüt ein sucht in der rechten seÿten von hicz vnd von dürre. Ist er aber weiß vnd klein/so ist jm wee ĩ der lincken seÿten des haubts von hicz vñ von dürre. Ist aber der zirckel pleÿfar vnd schwarcz/daz bedeüt ein krancke sucht des hirns. vnd ist denn des menschen zefürchten vor dem tod. Verkert sich aber der zirckel ĩ ein rote liechte schwärcz/so ist sein aber zů fürchten. wirt aber der zirckel grün als ein graß/so ist sein zů besorgen das der mẽsche von den sÿnnen komme.

Vom harn darjñ ein kügelin erscheit.

Ist das ein püllin oben erschetnt jm harẽ als ein wasser dareĩn es regnet vnd die trat zergeet/das bedeüt ein langen siechtũ be ð lenden vnd böß wind jm leib. vnd ein kranck haubt. Ist aber das in dem zürckel erscheint ein schaum klein als die körnlin/ dz bedeüt ein haubtfluß auf die pruste oder auf die lungen. Vñ fleüßt es auf die lungẽ so ist das wee in der gelincken seÿten. fleust es aber auf die prust/so ist jm wee vornen

auff der prust. Erscheinet aber do ein wolcken vornē auf dē harn als ein spinnēwep dz bedeüt ein krāckheit ð prust vñ ð lūgē.

Vom harn darauf vil schaums ist.

Ist allweg vil schaums auf dē harn/daz bedeüt ein kranckheit der prust vnd ein hicze ð leber vnd ein prāchen ð dārm. Ist der schaum gestalt als saffran/bedeüt die gelsucht. Sihet mā aytter jm glaß/bedeüt ein siechtagen ð lend oð plater. vnd sōl ð harn stincken. vñ jm sol vnð dē nabel wee sei. kōmet es vō ð leber/so stinckt ð harn. vñ hatt wee in ð rechten seyten. Ist der harn trübe. als vil trūbß ding darjnn wār vnd seinde oben in dem harn/das bedeüt einen siechtū be vmb dye prußt. Beleybet aber die trūb mitten jm harn. vnd geet nit gen boden/dz bedeütet einen siechtumb vmb den magen. vnd der dārm. Ist aber die trūbe am podē vnd der harn rot/das bedeüt ein suchtt der platern vnd der lenden.

Von plūtigem harn.

Sihet man plūt jm harn das kōmet ettwen von ð leber/so sōl das plūt lautter sein

vnd ist dem siechen wee in der rechten seÿt ten· Köpt es aber von der plater/ so soll es vnden an dem boden ligen· vnd söl stinckē· Kōmet es aber vō ď ruck adern/ So ist des plůtes vil· vñ ist lautter· vnd ist dē siechen jm rucken wee·

Vō sandigē harn·

Sihet man sand am podē ligen jm harn das bedeüt etwen den stein in ď plater oder lenden· Jst er in der plater/ so ist ď sand wei se· Vnd wann man es mit vingern zertrei bet/ so ist es hōrt· vnd ist der harn wolcken far vnd trüb· Er kōpt auch etwen von üb riger hicz vnd dürre/ oder vonn scharpffer erczney/ die in in dem leib zerfürt hat/ oder ob er sich mit frauen oď andern dingen zer prochen hat/ So ist der sand so man jn zer reÿbt in den henden waich· Vnd söl den fra gen ob es jm von hicz von frauē oder von erczneÿ kommen seÿ·

Von geschůptē oď kleüwigē harn

Sihet mā schůppen oď klein ding jm ha ren/ dz kūpt etwo von eÿm geschwōr in ď plater/ so sol jm vornen jm haubt wee sein Etwo kōpt es von bōser hicz oď dürre/ so

ist im übel zehelffen. vnd hat böß hicz dye
prynnt allenthalb im leib. Seind aber klei
ne körnlin im harn/daz kömet von dreyen
dingen. Etwo von fliessen od grymmen in
dem leib/so sol der harn trüb sein. Etwē kō
met es von frauen/so sy kind tragend/So
seīd die schüppeln od körnlin rot/so tregtt
sy ein sun. seind sy aber weiß/so tregt sy eī
tochter. vnd sol der harn lauter sein. vñ söll
jr vaßt gern vnwillen. Vnd werden jr die
prüst hert. vnd schlecht jr puls schnäll.

Hie vindestu von dem pulß vnd von seiner aygenschafft.

DEn pulß söltu an siechen vnd gesunden menschen also erken nen/wann der arczt dē pulße will greiffen/das sol er an dez lincken arm tün/wann dz her cze ligt an d gelincken seyten. Vnd söl des siechen lincke hand in sein lincke hand nä men/damit er sich nit vast pyeg. vnnd den arm gemächlich heben/das d puls nit gehī dert werd. vnd dann mit der rechten hand mit den fünf vingern auf die puls greiffen

vnd sōl merckẽ ob er bald oder langsaz sch
lahe/klein oder groß/kurcz oder lang. Eÿ
nen langen puls empfindet man vnd allen
vingern. Ein träger pulß schlecht langsaz.
Ein grosse pulß erhebt all vinger. Ein klei
ner puls ist die man kaum greiffen vnnd
empfinden mag.

¶ Von mann vnd frauen pulß.

¶ Die mann habend grösser puls dañ dÿe
frauen. vnd die jungen grösser dann die al
ten. Der puls ist auch jm Sũmer schnäller
dann jm wintter. vnd wer von natur heiß
ist vnd feücht/d hat ein grossen schnällen
puls. Vnd wer von natur kalt vñ dürr ist
d hat ein kleinen trägen pulß. Jst aber der
mensch heÿsser vnd truckner natur/so istt
d pulß klein vnd schnäll. Jst er aber kalter
vñ feüchter natur/so ist d pulß träg kurcz
vñ groß. ¶ Wie mã dẽ pulß greiffen sol.

¶ So du den puls greiffest so sōltu die hãt
nit herab tůn biß sÿ hũdert mal geschlagẽ
hab/wãn d puls ist etwan zům ersten krã
cke. vnd wirt darnach starck. vnd das istt
ein gůt zaichen/wann die natur sterckt vñ

der siechtumb mÿnndert sich. Jst aber dÿe ader des ersten starck. vnd mÿnndertt sich von schlag ze schlag/ das ist ein böß zaichē. wann die sucht nÿmpt überhand vnd krēcket die natur. ¶ Merck auch das man des menschen kraft vindet an dem puls/ wann ist das hercz starck/ so ist auch der puls starcke. Jst aber das hercz des menschē kranck. so ist der puls auch kranck.

¶ Was der puls an seÿm schlag bedeüt

¶ Es spricht Egidius. Jst der puls grosse vnd starcke an einem gesunden menschen Das bedeüt gesuntheit des herczen. vnd eī miltes frōliches mensch des gelider gesunt seind. Jst aber der puls groß vnd schlechtt behend an einē siechen menschen/ das bedeütet bōse vnreÿne hÿcz vnd mercklīche krāckheÿt vnnd beschwärnuß aller gelÿder. vnd grossen vngemach vnd pherencknuß vmb dÿe prußt vnnd auch vmb das hercz Jst aber der puls an einem gesunden menschen klein/ daz bedeütet ain vaßt krancke vnnd auch kalte natur vnd abnemen des leÿbes/ vnnd eÿn trauriges hercz. Jst auch

der puls klein in einem siechē menschen· dz ist ein böß zaichen· vnd besunder so d̉ mensche vnreyne hicz in jm hat/ wann der siechtumb sterckt sich· vnd wirt die natur geschwecht vñ krenckt· Schlecht aber d̉ puls an einem gesunden menschen behend · vnd ist klein/das bedeüt ein heysse dürre natur Vnd ist d̉ mensch gächzornig· des zoren ist schier hin· Ist aber der puls schnäll vñ trat in einer sucht· vnd hat der mensch vil hicze das bedeüt ein sucht vnd kranckheit d̉ pruste vnd des herczens·

¶ Hie vindest du die aygenschafft an gelaßnem plůt

NYmwar ist dz plůt so du gelassen hast mit schaum vmbgeben/so ist dz wee bej d̉ prust Vñ ist d̉ mensch gern rüczig·

¶ Von grünfarbem plůt

¶ Ist dz plůt so du gelassen hast grünfar/ so ist dz wee bei hercze ¶ Vō gelbē plůt·

¶ Wirt das gelassen plůt bald gelbfar/ so ist dem krancken das wee bey der leber·

¶ Von dem schwarczen plůt·

¶ Ist dann daz gelassen plůt schwarcz vñ hert/so ha tu es zů lang getragen·

¶ Von rottem plůt·

¶ Ist das plůt rot·vnd hat einen schwarczen ring/so ist der mensch im haubt kräck

¶ Von hertem plůt·

¶ Ist dz plůt hert vñ schwarcz·vñ hat ein roten ring/so hat der mensch das gicht·

¶ Von wässerigem plůt·

¶ Ist das plůt schwarcz vnd hat vil wasssers oben/den selben menschen will das kalte gicht oder der ritt ankommen·Vnd ist aber das wasser vnden/so wirt der mensche wassersüchtig·Ist auch das plůt rot/Vnd hat wenig wassers oben/d selb mēsch ist gesund

¶ Wz ein jecklich plůt bedeüt

¶ Ist ein plůt on wasser/daz bedeüt trücke des herczens vnd des leibs·Vnd wirt d mensch aussetzig·Ist es aber schwarcz das bedeüt die groben vnuerdeüten feüchtikeit im leÿb·Ist es aber plaich/das bedeüt dÿe kelt des herczens·Gesteet es aber bald darnach nach der aderläß/das bedeüt ein warmen leib·Gesteet es aber nit bald darnach/

so bedeüt es einen kalten leyb·

¶ Wenn man das plůt nit mer geen sől lassen·

¶ Hastu gelassen vnd geet schwarcz plůt von dir so hőr nit auf bis es rot werd· Istt es aber vast dick so hőr nit auff bis es dűñ werde· Ist es aber dűnn vnd wässerig So laß es vor dick werden·

¶ Ein gůten Triet machen·

Ob yemantt wolt machen eyn triet das einen gůten lindē stůle machet die eī yecklicher mēsche er sey jung oder allt wol nemen mag on schaden· dˀ nāz die hernach geschribne stuck darzů· Nyme zwőlf lot zuckers/ein lot ānyß·ein lot ymber·ein lot langen pfeffer·ein lot rőzlin·vñ vier lot senit·Dyse stuck die sőll man alle klein stossen yecklichs besunder· vnd dann alle durch einander műschen· vnd ein triet darauß machen Vnd wenn ein mensche eynen senfften linden stůl wőll haben odˀ zwē der sől des aubents als er sich will schlaffen legen ein schnitten vonn einer semeln pāen

lassen vnd dann das kriet darauff säen· vnd
sol dann das also essen· vnd nicht mer dar
auff trincken· Vnd leg sich darauff schlaffē
so gewÿnnt dann der mensch an dem mor-
gen ein oder zwen senfft stůlgeng· Das istt
bewäret·

¶ Item wer ein starcke purgacz oder für
bung haben wöll dÿe im fünff oder sechß
oder siben oder ächtt stůl pringe / der näme
des Senitz dester mer ·

¶ Für das fieber ·

ITem wer das fieber hat Der
sol mit grossem fleÿß meÿdē
in essen vnnd in trincken allē
wein vnd vorauß dÿe starck
en wein· wann sÿ gebend alle
grosse hicz· Item wellicher mensch auch dz
fieber hat der sol nicht baden beÿ tötlichem
schaden· Er sol sich auch fleissigklichen hüt
ten vor allen hiczigen dingen vnd die ver-
meÿden / wann das gar schedlichen ist vnd
besorgklichen· Alles gewürcz wÿe das ge-
nannt ist / wann das alles pringet hÿcze·
Er soll auch meÿden flaisch· aÿer· milch vñ

auch müß außgenommen häbzlin müßlin mit essich vnd gersten·mit flaÿschprü vnd essich·mandelmüßlin·mandelmilch·junger hüner prü mit schönem prot mag er essen· Man söl in auch nit übertreÿben mit essen vnd mit trincken das mittel halt/ wañ zü vil das pringet schadē·zü wenig des geleÿchen/daz mitel daz halt/so wirt er dester ee gesund·Itē er mag wol niessen on alle sorge zü einer außtreÿbenden ertzneÿ/wann er will Cassia Fistule mit gerßten wasser durchgetrungen·Er mag nÿessen margrã öpffel·holczöpffel·Pomeranczen·Zitron· Manus christi·Zucker rosat·Item er mag trincken gerßten wasser·Mardistel wasser Holczöpffel tranck·Erpsich tranck·Eÿngemacht schlehen·Das alles kület in vnnd princht jm nicht schaden/dañ die beßt ertzneÿ ist in dem vnnd in anderen siechtumben sich ordenlichen halten·vnd allzeit ein auffmerckung haben waz jm wol od' übel zÿmme·Darmit endet sich diß vierd teil vnnd das Regiment der gesuntheit·

Hienach volget das Register·

Hie hebt sich an dz Re
gister vnd die Capitel dÿses
nachgeschriben bůchlins genẽ
net Regimen sanitatis· Dz ist
von dʼ ordnung dʼ gesuntheit·

Hie endet sich das Regifter vnd bůchlin genannt Regimen sanitatis/das ist/ wye sich ein mensch halten sol das er gesund beleib·Vñ ob er kranck wär vnderweysung vnd gůtt ler auch heylsame erczney das er wid zů gesunthcyt komme· Getrucket vñ vollendet in der keyserlichẽ stat Augspurg võ Anthonio Sorg·Nach der menschwerdung Cristi·M·CCCC·vnd·LXXX·Jar·













